

仕事帰りに、ブラッシュアップ！！



Brush up School Bistation

オフィスでも活用できる!!

椅子ヨガ&チェアトレセミナー

会社帰りの格好のまま(男性は上着・ネクタイを外して…、女性は希望があれば簡単な着替えができます)手ぶらで参加できます。

椅子ヨガ

椅子を使用したストレッチを中心に、ヨガの要素を取り入れて気持ちもリフレッシュできるセミナー
(対象：女性・男性)

チェアトレ

椅子を使用したトレーニングを中心に、有酸素運動を取り入れたエクササイズセミナー
(対象：男性・女性)

2017年
4月26日
(水)

2017年
5月10日
(水)

2017年
5月30日
(火)

2017年
6月14日
(水)

2017年
6月28日
(水)

1回目 18:10～18:50【椅子ヨガ】

2回目 19:00～19:40【チェアトレ】

受講費：**1,500円**/1講座1回

(但し両セミナーを続けて受講の場合2,500円/2講座1回)

各回定員：**18名**

(予約必須ではございませんが、定員になり次第締め切らせていただきます。)

開催場所：**ビステーション新橋** (レンタルオフィス・貸会議室)

新橋駅直結 新橋駅前ビル1号館6階 <http://www.bistation.jp>

◆講師プロフィール◆

MACHIKO ・健康運動指導士・ヨガ/ピラティスインストラクター・親子フィットネス
・介護予防運動指導者・マタニティビクスインストラクター
首都圏を中心に、スポーツジムやサークル指導・出張教室等多岐にわたり活動中。

Brush up School Bistationとは

輝く毎日を目指し自分磨きを応援する、ビステーション新橋で行われるセミナーです。
マンション管理会社(株)長谷エココミュニティが運営しています。

運営会社 長谷工 コミュニティ
HASEN

申込み・お問合せはこちらまで

(株)長谷エココミュニティ
素敵生活サービスデスク

☎ 0120-875-532

8:00～22:00(年中無休)