

パソナ・木更津 ～10月イベントのお知らせ～



★ 10月1日（日）10：00～ ★ パークヨガ ～呼吸と共に、身体を動かす～

秋といえば・・・食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋！
皆さまのご参加をお待ちしております！

- *日 時 10月1日（日）10：00～（約60分～70分のレッスンを予定）
- *場 所 木更津潮浜公園 木更津市潮浜1-12
- *駐車場 潮浜公園第一駐車場
※数に限りがありますので、可能な限りご友人と乗合でお越し下さい
- *講座内容 「呼吸と共に、身体を動かす」を基本として、ヨガの経験のない方でもご自身のペースで楽しんでいただけるヨガを目指しています。「痛い！きつい！しんどい！」は手放して、ご自身が気持ちよく動ける範囲を見つけてみましょう。
- *定 員 16名 ※お友達のご参加も承ります！
- *参加費 500円
- *持ち物 ヨガマットorバスタオル、タオル ※お水は当日ご用意しています
- *服 装 運動着でお越し下さい ※更衣室はございません
- *インストラクター紹介*

なつみ 先生

会社勤めをしながら、2009年に全米ヨガアライアンスを取得。カフェでのイベントやオフィスでのヨガクラスを担当。Webを通じて、ヨガの楽しさを広める活動も（2009～2016年）。2013年には、マタニティヨガインストラクターの資格も取得し、現在1児のママインストラクター。

◆◇◆ご予約は下記までお願いします◆◇◆

パソナ・木更津

☎ 0120-450-015（受付 平日（月～金）9：00～18：30）

E-mail：kisarazu@pasona.co.jp

※受講料はお釣りの無いようご持参下さい。

※ご予約の受付は9月27日（水）18時までとなります。以降のキャンセルはキャンセル料をご負担いただきますのでご注意ください。



◆ パソナクラブ・木更津（自分磨きシリーズ・リラックス編） ◆

「自分磨きが好き！」「いつも輝いていたい」と願うパソナスタッフの皆様を対象に「知」「美」「健」をテーマとした様々なセミナーを開催しています。ぜひお気軽にご参加ください♪