

カラダ整う〈朝・夕〉ワークアウト&リカバリー

日本橋ワーカーのための

朝活・夕活

in 福徳の森

お近くにお勤めの方、お住まいの方 etc...
どなたでも手ぶらで、気軽にご参加いただけます。

参加費
500円
/各日

9/27 (木) 夕活

18:00 ~ 19:00
受付 17:30 ~

HANUMAN
YOGA

ダイナミックな太陽礼拝を繰り返し行うアクティブ且つパワフルなヨガ。終盤には、心地よい呼吸と瞑想によるクールダウンで一日の疲れをリフレッシュできます。

講師：Tarun (タルン)

ヨガの本場インド出身で幼少の頃からライフスタイルの中でヨガを実践していたことから指導者へ。格闘技ムエタイのメダリストでもある。



10/22 (月) 朝活

7:30 ~ 8:15
受付 7:15 ~

CARDIO
& RECOVERY

時短・効率を徹底的に考慮し開発された「QUICK シリーズ」。早朝に汗かいたあとは、しっかり身体をケア。週始めに目覚めのワークアウトは癖になります。

講師：星野 圭祐

ティップネス日本橋スタイルでレッスンを担当。パーソナルトレーナーの資格も保有しお客様のコンディショニングを前面サポートします。



10/23 (火) 朝活

7:30 ~ 8:15
受付 7:15 ~

太極拳

朝の心地よい陽の光とともに、緩やかな動きと自然な呼吸で太極拳の動きを実践します。初心者でも安心なスローな動きで、内臓機能や身体機能も改善されます。

講師：劉清

本場中国で気功や太極拳を始め、中国武術伝統大会等多くの大会で優勝したキャリアを持つ。現在はフィットネスクラブを中心に指導しています。



10/24 (水) 夕活

18:00 ~ 19:00
受付 17:30 ~

CARDIO
& RECOVERY

時短・効率を徹底的に考慮し開発された「QUICK シリーズ」。カロリー消費とリカバリーで、週中の疲れを吹き飛ばし、一緒に乗り切りましょう。

講師：畑山 朱華

ティップネス日本橋スタイルでレッスンを担当。普段はフロントでサービス業務を担当しながら会員の利用をサポートしています。



10/25 (木) 夕活

18:00 ~ 19:00
受付 17:30 ~

HANUMAN
YOGA

ダイナミックな太陽礼拝を繰り返し行うアクティブ且つパワフルなヨガ。終盤には、心地よい呼吸と瞑想によるクールダウンで一日の疲れをリフレッシュできます。

講師：Tarun (タルン)

ヨガの本場インド出身で幼少の頃からライフスタイルの中でヨガを実践していたことから指導者へ。格闘技ムエタイのメダリストでもある。



>> ご参加方法

こちらの専用フォームより
お申込みください。▶▶▶



<http://cloud.ml.tipness.co.jp/fukutokunomorinihonbashistyle>

>> 参加費 500円 (税込) / 各日

参加
特典

- ロッカー、シャワールームのご利用
- レンタルウェア上下
- タオル大小
- ミネラルウォーター

>> 会場 / 受付

実施会場：福徳の森

受付：ティップネス日本橋スタイル

- 当日は、ティップネス日本橋スタイルへお越しください。
- ヨガマットなどのお貸出しがございません。
- 雨天・荒天時は日本橋三井タワーアトリウムにて実施いたします。当日、受付時に実施会場をご案内いたします。

>> 定員：30名 / 各日

>> 本イベントに関するお問合せ



○ TIPNESS 日本橋 STYLE
○ 03-3516-0105
○ 平日 7:00-23:00

>> アクセスマップ

○ 地下鉄から直接店舗へアクセスできます



主催：一般社団法人日本橋室町エリアマネジメント
共催：ティップネス日本橋スタイル (プログラム提供)