

# 毎日の歩きをエクササイズに 効果的なウォーキング

効果的なウォーキングのためには正しいフォームが重要です。正しい姿勢と歩き方を身に付け普段の歩きを全身運動に。見た目の印象もアップします。

**【日時】 10月26日（土） 10:00～10:30（30分）**

**【申し込みURL】**

<https://ws.formzu.net/dist/S3452162/>



QRコード



※開催3日前に、ZoomのURLをお申込み時のメールアドレスにお送りします。

- 定員：1,000名（先着順となっております）
- 参加費：無料（ただし、通信に係る費用は個人負担となります）
- 注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止です。  
個人所有のPCかスマホを使用してください。  
（カメラ・マイクがなくても参加できます）
- ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装
- 講師：田沼 由希  
ウォーキングインストラクター

ウォーキングキャンペーン前に  
正しい歩き方を身に付けましょう♪



# 心と身体を整える リフレッシュヨガ

体の疲れや緊張をほぐし、ストレス解消を促します。  
ヨガの呼吸とポーズで体を動かすことで心身がリフレッシュします。

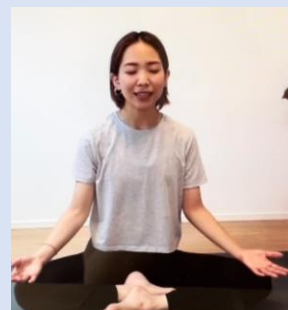
**【日時】 11月16日（土） 10:00～10:40（40分）**

**【申し込みURL】**

<https://ws.formzu.net/dist/S3452162/>



QRコード



※開催3日前に、ZoomのURLをお申込み時のメールアドレスにお送りします。

- 定員：1,000名（先着順となっております）
- 参加費：無料（ただし、通信に係る費用は個人負担となります）
- 注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止です。  
個人所有のPCかスマホを使用してください。  
（カメラ・マイクがなくても参加できます）
- ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装
- 講師：豊田 りえ  
ヨガインストラクター  
・全米ヨガアライアンスRYT200  
・パレトンソールシンセシスインストラクター

心と体をリラックスさせたい人、  
ヨガをやってみたい人、体を  
柔らかくしたい人におすすめです♪



短時間で脂肪燃焼！

# はじめてのバレトンエクササイズ

バレトンとはフィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたNY発祥のエクササイズです。リズムにあわせて連続的な動きを続けることで脂肪燃焼効果が高まります。

**【日時】 12月14日（土） 10:00～10:40（40分）**

**【申し込みURL】**

<https://ws.formzu.net/dist/S3452162/>



QRコード



※開催3日前に、ZoomのURLをお申込み時のメールアドレスにお送りします。

- 定員：1,000名（先着順となっております）
- 参加費：無料（ただし、通信に係る費用は個人負担となります）
- 注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止です。  
個人所有のPCかスマホを使用してください。  
（カメラ・マイクがなくても参加できます）
- ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：田村 亜弥

(株)AW Stage代表 健康経営エキスパートアドバイザー

- ・全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
- ・バレトンソールシンセシスインストラクター

有酸素運動でしっかり汗をかきたい人  
におすすめです。音楽にあわせて  
楽しく動きましょう♪



# お正月太り・ポッコリお腹解消 体幹トレーニング

体幹や下半身を鍛えポッコリお腹を解消するエクササイズ。  
体が引き締められ基礎代謝のアップにも効果が期待できます。

**【日時】 1月25日（土） 10:00～10:30（30分）**

**【申し込みURL】**

<https://ws.formzu.net/dist/S3452162/>



QRコード



※開催3日前に、ZoomのURLをお申込み時のメールアドレスにお送りします。

- 定員：1,000名（先着順となっております）
- 参加費：無料（ただし、通信に係る費用は個人負担となります）
- 注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止です。  
個人所有のPCかスマホを使用してください。  
（カメラ・マイクがなくても参加できます）
- ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装
- 講師：田村 亜弥

(株)AW Stage代表 健康経営エキスパートアドバイザー

- ・全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
- ・バレトンソールシンセシスインストラクター

年末年始につい食べ過ぎてしまう人、  
代謝を上げたい人、体幹を鍛えたい人  
におすすめてです♪



# 眠りの質を高める リラックスストレッチ

筋肉のこりや痛みを和らげ体を内側からあたためて、眠りの質を高めるストレッチを行います。

**【日時】 2月22日（土） 10:00～10:30（30分）**

**【申し込みURL】**

<https://ws.formzu.net/dist/S3452162/>



QRコード



※開催3日前に、ZoomのURLをお申込み時のメールアドレスにお送りします。

- 定員：1,000名（先着順となっております）
- 参加費：無料（ただし、通信に係る費用は個人負担となります）
- 注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止です。  
個人所有のPCかスマホを使用してください。  
（カメラ・マイクがなくても参加できます）
- ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：田村 亜弥

(株)AW Stage代表 健康経営エキスパートアドバイザー

- ・全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
- ・バレトンソールシンセシスインストラクター

深く眠りたい方、肩こりや腰痛にお悩みの方におすすめです♪

