

カラダ整う  
朝・夕  
ワークアウト&リカバリー

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

# 朝活・夕活

日本橋ワーカークのための

参加費  
**500**円  
/各日

1月

2月

3月

| 夕活   | 朝活   | 夕活  | 朝活   | 朝活  | 夕活   | 朝活   |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 23 (水)   | 30 (水)   | 13 (水)  | 26 (火)   | 5 (火)   | 13 (水)   | 26 (火)   |
| 18:30 ~ 19:30<br>受付 18:00 ~  | 7:30 ~ 8:00<br>受付 7:00 ~   | 18:30 ~ 19:30<br>受付 18:00 ~   | 7:30 ~ 8:00<br>受付 7:00 ~   | 7:30 ~ 8:15<br>受付 7:00 ~  | 18:30 ~ 19:30<br>受付 18:00 ~  | 7:30 ~ 8:00<br>受付 7:00 ~   |
| HANUMAN<br>YOGA  | 体幹トレーニング<br>&リカバリー   | POWER<br>YOGA   | 体幹トレーニング<br>&リカバリー   | 朝 YOGA  | HANUMAN<br>YOGA  | 体幹トレーニング<br>&リカバリー   |
| 講師: Tarun (タルン)  | 講師: 星野圭祐   | 講師: Tarun (タルン)   | 講師: 飛澤正人   | 講師: 浦谷美帆  | 講師: Tarun (タルン)  | 講師: 飛澤正人   |
| 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。 | 初心者の方でも簡単にできる、体幹を意識した自重トレーニング。日常の姿勢が正しくなり生活する動作もスムーズになります。レッスンの締めはリカバリーで体の回復を図ります。 | YOGA のポーズで「筋力トレーニング」の要素を意識した内容。筋肉への負担も少なく無理なく身体を鍛えられます。呼吸と瞑想を交えることでダイエット効果にも効果があるとされています。 | 初心者の方でも簡単にできる、体幹を意識した自重トレーニング。日常の姿勢が正しくなり生活する動作もスムーズになります。レッスンの締めはリカバリーで体の回復を図ります。 | 仕事の忙しさや体調、天候でもコンディションが乱れやすい自律神経系のバランスを呼吸と共に整えます。ハタヨガをきっかけに一日の活動量や仕事の効率をアップさせましょう。 | 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。 | 初心者の方でも簡単にできる、体幹を意識した自重トレーニング。日常の姿勢が正しくなり生活する動作もスムーズになります。レッスンの締めはリカバリーで体の回復を図ります。 |



**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。



**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。



**浦谷美帆**  
全米ヨガアライアンスの資格を保持し年間500本以上のヨガを指導。ヨガと同じく、自分を見つめ対話する時間が持てるアウトドランニングの指導にも力を入れている。



**飛澤正人**  
ティップネス日本橋スタイルオープンニングスタッフとして活躍。長野県出身で幼少期よりスキー選手として活躍。数多くの大会に出場し入賞経験をもつ。

## 参加費

500円 (税込) / 各日



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

## 会場 / 受付

実施会場: 日本橋三井タワー アトリウム

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す。
- スタッフが実施会場までご案内いたします。

## 定員

30名 / 各日

## 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。



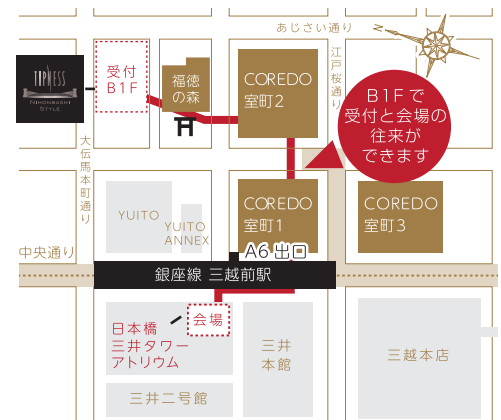
<http://cloud.ml.tipness.co.jp/fukutokunomorinihonbashistyle>

## 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



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)