

After Work Yoga & Pilates のご案内

7/13(水)～9/14(水)

毎週水曜日開催中！

※現在、当日のご予約でのご参加も可能です

Yoga 18:30 ～ 19:30

Pilates 19:50 ～ 20:35

みなさま、はじめまして。

アクティオ株式会社からのご案内です。

私どもは、主たる事業として公共施設の運営や管理に携わっております。公共施設では地域の方が気軽に参加できるワークショップなどを実施していますが、その中でも人気のワークショップ

「ヨガ＆ピラティス」のレッスンを、毎週水曜日に目黒本社でも開催することになりました。

近隣オフィス、または近隣にお住いのみなさまもご参加いただけます。

お仕事の後または、家事の合間のお時間にヨガ・ピラティスレッスンでご自分のための心地の良い時間をお過ごしください。

当日でもご参加可能です。メールにてご予約ください。（詳細は裏面をごらんください）



お問合せ： アクティオ株式会社 担当 小巖（こいわ）

東京都目黒区下目黒 1-1-11 目黒東洋ビル 4F

※1F にさわやか信用金庫さんの入っているビルです

電話 080-3010-1917

メールアドレス koiwa_m@softbank.ne.jp

* お電話には出られないことがありますので、ご了承ください。

メールでのお問合せにつきましては、原則 24 時間以内にお返事いたします。

レッスンのお知らせ

● After Work Yoga (ヨガ)

日 時 : 7/27 8/3・10・17・24・31 9/7・14 毎週水曜日

18:30~19:30 ※18 時以降お入りいただけます

参加費 : 1 回 1200 円

定 員 : 予約先着 18 名

● After Work Pilates (ピラティス)

日 時 : 7/27 8/3・10・17・24・31 9/7・14 毎週水曜日

19:50~20:35 ※ヨガ終了後からお入りいただけます

参加費 : 1 回 1200 円

定 員 : 予約先着 18 名

- 場 所 : 目黒東洋ビル 7F アクティオ(株)会議室 (下目黒 1-1-11)

1 階にさわやか信用金庫さんがはいているビルです。

- 持 ち 物 : 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

* ヨガマット・ピラティスマットはどちらも無料にて貸出いたします。

- 女性の方は、会議室内パーティション奥 fitting Space で着替えることができます。
- ヨガ・ピラティス初めての方でも、男女問わずご参加いただけます。

● ヨガとピラティスの違いについて

ヨガでは呼吸を元にして体を動かして、筋肉や血液の流れを整えることが基本となります。

ピラティスでは、深い部分の筋肉、インナーマッスルを鍛えることで、体幹部を強化することが基本です。

ピラティスの中にもヨガ的なストレッチやメンタルへのアプローチもありますが、基本的には筋肉を鍛えるストレッチとトレーニングというイメージになります。

～講師紹介 加藤 真実子～

☆**ヨガ** 全米ヨガアライアンス RYT 認定インストラクター200H@Sonic Yoga (in N.Y.)

☆**ピラティス** PMA 認定 Core Pilates New York マットピラティスインストラクター認定コース修了
(in N.Y.)

☆**コンテンポラリーダンス**

4 歳より、バレエ、コンテンポラリーダンスを学ぶ。公演、発表会、コンクールに出演。

日本女子体育短期大学体育科舞踊専攻卒業後、ニューヨーク、マーサグラハムスクールに 5 年間
コンテンポラリーダンス留学をし、様々な舞台に出演。 帰国後は、ヨガスタジオ、フィットネスクラブ、
公共施設等で指導にあたる。

◀ ご予約は koiwa_m@softbank.ne.jp メールにてお申込ください ▶

①件名に希望日+ヨガ・ピラティスの区分 (例 8/10 ヨガ希望)

③お名前+連絡先携帯番号+携帯メールアドレス をご入力ください