

# ブリリアント・ウィズのオフィスヨガを試してみませんか？

会議室や空きスペースで、動きやすい服装でOK! 体が硬くても初心者の方でもOK、心と体だけでなく脳もリセット!



## 体験ヨガ ご利用条件

- 日時 平日午前7時～午後9時までの間で、1回 60分まで。
- 体験料金 15,000円/1回 (税別・インストラクター交通費別)
- 人数 10名様程度がベスト。最大20名様までOKです。
- 場所 会議室やデスクの横などオフィスの空いたスペースまたはご指定の場所。
- 服装 動きやすい服装。スーツのままでも行えます。
- 持ちもの ヨガマットもしくはバスタオル。水分補給の為お水などをご用意ください。



### リラククスヨガコース

～初めての方でも安心～

マットを使って全身の硬くなった筋肉や関節を柔らかにし、呼吸に合わせて基本のヨガポーズで、体・心・脳をほぐします。達成感が欲しい男性にも人気。ヨガマットの代わりにバスタオルでもOKです。

2つのコースをご用意しています

### 椅子ヨガコース

～着替え・マット不要ですぐできる～

椅子があればできる手軽さが魅力のヨガ。ストレスの出やすい上半身や頭を緩め、集中力アップ、リフレッシュ効果が得られます。スペースのない企業様に人気。呼吸法・瞑想・マインドフルネスを丁寧にいたします。

オフィスヨガ以外にもマインドフルネスセミナーやコミュニティ向上セミナーなどもご用意いただけます。

入会金 0円

体験ヨガは、法人会員として継続利用をご検討される企業、団体様限定向けサービス(1回限り)となります。体験ヨガ後ご入会いただくと、体験料金は入会金より差し引かせていただきます。従って入会金は0円となります。

## 体験ヨガ申し込み用紙

記載日 年 月 日

貴社名 様	ご希望のコースをお選びください ※いずれかに☑をしてください <input type="checkbox"/> リラククスヨガコース <input type="checkbox"/> 椅子ヨガコース <input type="checkbox"/> まだ決めていない	
ご住所 〒	第1希望日 月 日 時～	
実施場所が上記住所以外の場合のみ ご住所 〒	第2希望日 月 日 時～	
ご担当者お名前 様	参加人数 ● 10人迄 ● 10～15人 ● 15～20人 ● ( )人	
お電話番号	実施予定場所 ● 会議室 ● 食堂 ● デスクの横 ● その他( )	
メールアドレス	最寄り駅 駅から徒歩 分	
ご質問があればお書きください		
送信先 FAX 078-265-2562	WEBからのお申し込みはこちらから www.brilliant-wiz.com	お問い合わせ(平日13:00～17:00) TEL 078-277-3496