

オンライン

アイシン健康保険組合

スタイルアップセミナーのご案内

2021年6月19日土曜日

10時00分～11時00分

梅雨の憂うつ感、疲労解消に オンライン リフレッシュヨガ教室

● セミナー概要 [約60分]

講義[10分] …「梅雨特有の憂うつ感」原因は??

実習[50分] …リフレッシュヨガで心も身体も気持ちよくリセットしましょう

1. 座位のポーズ 2. 四つ這いのポーズ

3. うつ伏せのポーズ 4. 仰向けのポーズ

いろいろなヨガのポーズで全身の緊張を緩和し疲労解消を目指します。

今回のアイシンスタイルアップセミナーでは、スマホやパソコン、タブレットを使ってオンラインで「リフレッシュヨガ教室」ご紹介・ご体験いただきます。

梅雨の時期特有の憂うつ感、疲労感を感じる方はリフレッシュヨガ教室で心も身体もほぐしましょう。

ご自宅で気軽に受講できますので、ぜひご参加ください。

お申し込み方法・注意事項

- お申し込みは下記アドレスもしくはQRコードにある申込フォームよりお願いします。

<https://forms.gle/Q4Ss6TLvm8F5Nn2f7>

※アイシン健康保険組合ホームページからお申し込みできます

- 本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。

参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。

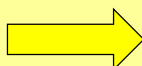


☆☆☆ 紹介キャンペーン ☆☆☆
・・・ キャンペーン条件 ・・・

従業員(被保険者)さんを紹介していただいた方に【QUOカード】をプレゼント!!

① 紹介対象者は、当健康保険組合員の従業員であること。

② 紹介者と紹介対象者がセミナーに出席していること。



お申し込みフォームにて紹介する方の会社名、氏名(フリガナ)をご入力ください。