



「なりたい私」



毎日頑張る「私」を整え、今よりもっと「私」に近づく。



PROJECT

フィジカルとメンタル両方にアプローチする

READY!LADY!YOGA

YOGA PROGRAM

POINT

目的

カラダとココロのバランスを整える!
[カラダのトレーニング × ココロのリフレッシュ]

POINT

対象



大人 女性



自治体



企業

POINT

種類



JUDO



KENKOU



TRAINING



STRETCH

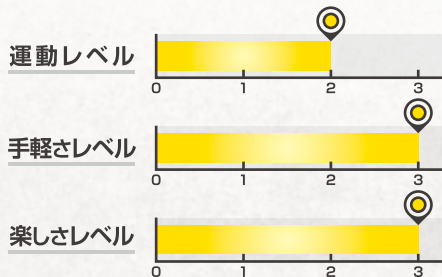


RELAX

- 屋内
- 屋外
- 体験型

POINT

特性



※ミズノ独自調べ

「やりたいことを自由に、ためらわずに挑戦したい」
女性が多い企業様にオススメです。

内容	上半身、下半身、体幹、柔軟4つのテーマで、日常生活や多くのスポーツの基礎となるメンタル・フィジカル両面を整えることを目的としたオリジナルのプログラム。		
人数	30名程度	講師	2名
所要時間	80分	スペース	55㎡以上(会議室やミニホール、屋外など)
価格	ミズノの担当営業までお問合せください。		