

2020年1月7日

【時差 Biz】二子玉川カタリスト BA で朝活リフレッシュ講座を開催します！

東京都の推進する「スムーズBiz・時差 Biz」期間に合わせ、当社の実施する混雑緩和施策「グッチョイモーニング」の一環として朝時間帯のフィットネス講座、「朝活リフレッシュ in 田園都市線」を開催します。

## 朝活リフレッシュ in 田園都市線



プログラム内容：

- ・お正月太り解消ボディメイク
- ・コリ解消&美姿勢ストレッチ
- ・はじめてのヨガ



場 所：二子玉川ライズ カタリスト BA 申し込み方法：特設サイトにて事前予約制

二子玉川カタリスト BA にて、東急スポーツシステム株式会社監修のもと、下記の無料体験プログラムを実施します。

### 【プログラム内容および開催日】

① 「今日からできる！お正月太り解消ボディメイク」

一人でも楽しく簡単に続けられる筋トレ&食事のポイントをわかりやすく説明します。

・開催日

1月15日(水)、17(金)

② 「手ぶらで OK！コリ解消&美姿勢ストレッチ」

正しい姿勢を意識したストレッチで朝からスッキリした気分でお出かけしませんか？

・開催日

1月22日(水)、24(金)

③ 「心と身体を整える～はじめてのヨガ～」

新年からヨガを始めてみませんか？年末年始で疲れた心身を整えましょう。

・開催日

1月29日(水)、31(金)



**【集合時間】**

8:15

**【実施時間】**

8:30～9:30

**【定員】**

25名

**【参加方法】**

下記公式ホームページより、各プログラムの参加申し込みページに遷移していただき、お申込みいただけます。参加費は無料です。

先着順で定員の25名に達し次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

申込期間は、ご参加いただく1日前の10時までです。

<https://ii.tokyu.co.jp/gcmorning/refresh>

**【実施場所】**

二子玉川カタリストBA(大井町線・田園都市線二子玉川駅下車徒歩1分)

二子玉川ライズ・リバーフロント(オフィス棟)シャトルエレベーターから低層階用エレベーターに乗り継ぎ8階へお越しください。

アクセスMAPなどはこちら(<https://catalyst-ba.com/access.html>)

「グッチョイモーニング」の詳細については、公式ホームページよりご確認ください。

<https://ii.tokyu.co.jp/gcmorning>