

## AsaptaYoga アサプタヨガ (朝ヨガ)

立教学院健康保険組合

健康保険組合の健康セミナーでは、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。今回は、池袋西口立教通りに面したリビエラ東京とのコラボレーションにより、AsaptaYoga(アサプタヨガ)を体験いただきます。

『日本の朝を元気に！』をテーマに、1日の活動の前にヨガと朝食を楽しめるのがAsaptaYogaです。朝気持ちよく起きて、心も身体も喜ぶことをする。開放感のある空間で、快活な1日をスタート。朝食はベジタリアンメニューのため、野菜不足も解消できます。ヨガをすることで右脳を活性化させ、仕事の効率や集中力・直観力もUP！朝7時の新習慣、始めてみませんか？

講師：橋本 理恵 (はしもとりえ) 先生

全米ヨガアライアンスTTC500終了(南インド)、全米ヨガアライアンス TTC200終了(ハワイ州マウイ島)、恵比寿ヨガスタジオ Beautiful One Day 代表、Yogarati Tokyo、Asapta Yoga、Tabi Yogaを主催。ヨガを通して、心と身体の健全な未来をサポート。ヨガ講師の個性を活かし、ヨガ人口の普及にも力を入れている。人と人との温かいつながりを大切に活動中。



日本のヨガ人口は年々大幅に増加し、現在770万人と言われております。(ランニングは893万人。)2020年には1000万人を越えるそうです。  
ヨガをすることで身体を整えるのはもちろんのこと、心も整えていきます。  
ヨガとは『心に浮かんできた考えをコントロールすること』です。心身ともにリラックスし、前向きな人生へと向かっていきます。身体が硬くてもヨガはできますので、ご安心ください。瞑想も取り入れますので、1日を気持ちよくスタートできる時間に致します。  
お会いできることを楽しみにしています。

【対象者】当健康保険組合の被保険者および18歳以上の被扶養者(任意継続被保険者含む)

【開催日時】**9/11 (火) 7:00~8:30**

7:00~7:15受付(リビエラ東京にて)。着替えて朝ヨガ体験45分。終了後、着替えて8:00~各自朝食(隣接のリビエラカフェグリーンスタイルにて)。食後は順次解散。途中退出可。

【開催場所】リビエラ東京 ★地図等詳細は、健保サイトに掲載の健康セミナーのお知らせを参照ください。

★晴天の場合は中庭で開催いたします。

【持ち物】動きやすい服装で参加ください(更衣室あり)。

【参加費】おひとり**500円**(朝食代を含む。朝食を召し上がらない場合も料金は変わりません。)

【定員】先着12名

【申込方法】以下①、②の手続きにて、申込み完了となります。

①8/1より電話予約(03-3985-2760:健康保険組合)

②下記期間内に健保窓口で参加費を納入

【納入期間】8/21(火)~8/31(金)

★準備の都合上、納入後の返金はできません。

★振込を希望される場合はお問い合わせください。

### 朝食付き

(ヨガとベジタリアン向け朝食で2,500円相当。)

<メニューの一例>

スムージー、サラダ、ガレットなど

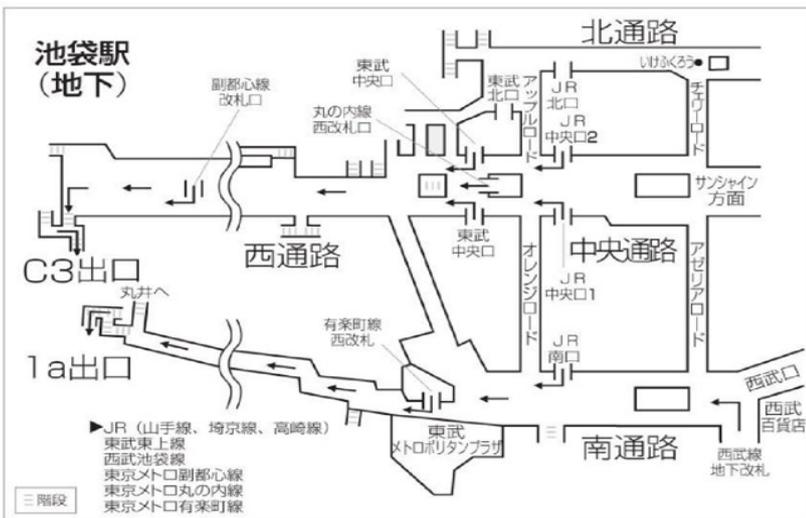
★納入期間を過ぎてのキャンセルはできませんので、ご注意ください。

# ACCESS MAP

アクセスマップ



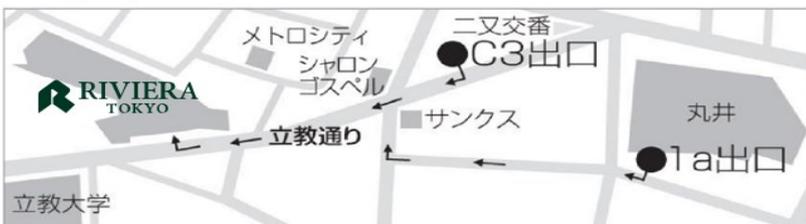
JR各線、東武東上線、西武池袋線、東京メトロ丸の内線/有楽町線/副都心線「池袋駅」下車。西口より徒歩約7分。



池袋駅地下の西通路もしくは南通路をご利用ください。

- ・西通路  
通路終点のC3出口より、徒歩1分
- ・南通路  
通路終点の1a出口がより、徒歩5分

地上↓



リビエラ東京  
東京都豊島区西池袋5-9-5  
リビエラカフェグリーンスタイル  
東京都豊島区西池袋5-9-1

立教学院健康保険組合 東京都豊島区西池袋3-34-1 立教学院事務棟アネックス3階

☎03-3985-2760