



# ～2024年！腸から整えよう！～ 美腸エクササイズ



フィットネスクラブ  
ティップネス

腸活にはバランスのよい食生活などに加え、  
適度な運動も大切です。  
深く呼吸をしながら、お腹周りの筋肉強化やひねりを  
意識した軽めのエクササイズを行います。

1月27日(土) **参加無料**  
10:30～11:30

《参加方法》

- ・ Vitalityプラザ銀座Flagship店で参加  
**先着10名様！（参加特典付き）**
- ・ お好きな場所でオンライン参加（Zoom配信）

## ★店舗参加特典★

### 『リリースポール』

筋膜リリースで毎日の回復に！

レッスン終了後に  
プレゼントさせていただきます★

※数には限りがございます※

## 👉予約方法

### ・店舗で参加

- ①右記のQRコードから予約ページにアクセス
- ②「予約・スケジュール」を押す
- ③予約日時を選択し「次へ」
- ④必須項目を入力し「内容確認へ進む」  
※下記担当者コードに記載がある場合は  
担当者コード欄にご入力ください
- ⑤利用規約に同意し「予約する」



### →店舗で参加の方

当日は**ヨガマット**をご持参ください！

### →オンライン参加の方

当日は**予約完了メール**内に記載の  
視聴用URLからご参加ください！

### ・オンライン参加



担当者コード（6桁）

--	--	--	--	--	--

## インストラクター 千秋



首都圏のフィットネスクラブや  
ヨガスタジオ・企業にて  
ヨガインストラクターとして活動中

ご記入いただきました内容は、関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・充実（※）、当社業務に関する情報提供・運営管理などに利用させていただきます。個人情報の取扱いの詳細および最新情報は、当社ホームページをご覧ください。（<https://www.sumitomolife.co.jp/privacy/>）（※）お客様の取引履歴やウェブサイトの閲覧履歴、グループ会社等から取得した情報を分析して、お客様のニーズにあった各種商品・サービスに関する広告等の配信等を行うことを含みます。各種商品・サービスの詳細は当社ホームページをご覧ください。（<https://www.sumitomolife.co.jp>）

### 住友生命保険相互会社 住友生命「Vitality」プラザ銀座Flagship店

住所：〒104-0061 東京都中央区銀座5-8-1GINZAPLACE3階 TEL：03-6263-8620

営業時間：月～日 10:00～19:00

アクセス：東京メトロ銀座線・丸の内線・日比谷線「銀座駅」A4出口直結



LINE WORKS

イベントやお得な情報をお届けしています！