

# 社員のモチベーションアップ、ストレスケアに 出張ヨガを活用してみませんか？



※イメージ画像

ココヨガ 岩手 で検索

今なら  
全3回  
お試し  
無料!

## 法人向け出張ヨガレッスン「ココヨガ」の内容

社員のモチベーションアップやストレス改善を目的に、日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士が会社にお伺いし、30分間のヨガレッスンをを行います。今なら週1回、全3回のレッスンを無料にてお試しください。

## ヨガの効果

腰痛や肩こりといった身体機能の回復のほか、自覚ストレス、抑うつ、不眠といった精神的な健康改善をすることで、社員の皆様のモチベーションアップ、リフレッシュによる業務の効率化、社員間コミュニケーションの促進、さらには離職率の減少などが期待できます。

## 担当講師の紹介

日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士  
阿部 友美 TOMOMI ABE

体育大学を卒業後、講師として高等学校、養護学校で保健体育を指導。その後体育施設でスポーツ指導員を務める。  
現在、TOMOYOGA主宰としてヨーガ療法の普及を目指し、体育施設、企業、学校、看護師、介護士等へヨーガを指導。



《資格》  
◆日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
◆保健体育教員免許1種

## ヨガの実施場所

事業所内の会議室や広いスペースの他、事務室のイスの上でも可能

## 料金

全3回 お試し無料!

月額料金  
・月2回プラン 月額19,800円  
・週1回プラン 月額29,800円  
・週2回プラン 月額49,800円

## 法人向け出張ヨガレッスン「CoCo ヨガ (ココヨガ)」

【運営会社】株式会社AZクリエイト 【電話】0197-72-6081  
【URL】<http://cocoyoga.biz/> 【メール】[info@cocoyoga.biz](mailto:info@cocoyoga.biz)



# あなたの団体情報や イベント情報を 紹介しよう!



イベント情報プラットフォーム

検索 

## エンジョイいわて

岩手県内の  
イベント情報量

# No.1!



### 登録のメリット

#### 1 県内の幅広いユーザーに 団体やイベントの告知ができる!

新聞やラジオなど多数のメディアに取り上げられています。月間アクセス数は2万件を突破! SNSと連動しており情報の拡散が期待できます。

#### 2 団体のホームページとして 利用できる!

団体の情報を発信でき、問い合わせ等の窓口として利用できます。

#### 3 団員やスタッフの募集ができる!

団員の募集やイベントスタッフ、出展者、出演者等の募集ができます。


#### 4 出展・出演のオファーが来る!

イベント主催者から出展・出演等のオファーがあり、活躍の場が広がります。



登録無料

### ユーザー登録の方法

- 1 右のQRコード、もしくは「エンジョイいわて」と検索し、サイト内の「イベント&ユーザー登録」より、ユーザー登録フォームへアクセス。 
- 2 ユーザー登録フォームに必要事項を記入し、「登録」ボタンを押します。
- 3 運営事務局からメールでお客様に受付・承認待ちのお知らせが届きます。
- 4 承認が完了すると、運営事務局からメールで登録完了のお知らせとログイン情報が届きます。

県内の芸術ホールや文化施設、市役所、NPO団体、芸術家、スポーツ団体など、多くのユーザーにご利用いただいております。



エンジョイいわて運営事務局

開発管理 株式会社 AZクリエイト

協力 NPO法人芸術工房、NPO法人フォルダ、  
NPO法人いわてNPO-NETサポート

電話番号 0197-72-6081

E-mail info@azcreate.jp

URL http://www.azcreate.jp/