2021年2月発行 第101号

KIZUNA通信

双方向コニュニケーション

新しい年のスタートは立春から。さぁ！気持ちも新たに何に挑戦していきましょう♪KUBIREではコロナ禍の中、オンライン化を進めておりますが、それはリアル教室をないがしろにすると言ったことではありません。むしろこれから、KUBIRE体操の良さをより深く知っていただくために、会員さんが体操や健康に関する理解を深めていただくための場所として力を入れていきたいと思っております(^^)/
毎日のオンライン教室で体操を習慣づけ、リアル教室ではより詳しくポイントを押さえた指導をする事で皆さんを健康にしていこうと思っているので期待していてください♪そのためにもぜひ！オンライン教室に参加しましょう。やり方など分からない人はスタッフに聞いて下さい。
最近、コロナ自粛によって体力が激減し、歩くこともままならない方が増えています。もしお友達でそのような方がいるなら、またKUBIREに誘ってあげてください！
感染対策をし、ソーシャルディスタンスを守って皆さんの健康サポートを行ってまいりますので安心していらっしゃってください(^^)

一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

録画でいつでも体操できます！

YouTube KUBIREチャンネル
15分体操プログラム
《鬼トレKUBIRE》
毎週水曜日　9:45
《KUBIREエクササイズ》
毎週金曜日　9:45
ライブ配信！！

YouTube KUBIREチャンネル
登録お願いします！

~心の治療勉強会~
AYUMI教室
私らしくラクに生きる
個性心理学講座
2/22(月)13:30~14:30
庄和正風館　研修室
講師　矢野剛敏×柿沼直美

病気や肥満の一番の原因はストレスであると言われています。
ストレスの対象を無くすことはできなくても、向き合い方は変えることができるかも(^^)
自分や相手のタイプを知り、心の癖や向き合い方を知ることで、不安やストレスが減って心も身体もスッキリと軽くなるかもしれません☆
矢野先生×柿沼イントラの対談形式の講座です。皆さまのご参加お待ちしております♪

~双方向コミュニティ~
KUBIRE ON AIR!!
2/23(祝)14:00配信

KUBIREの活動の様子や健康情報など毎月1回配信！
2月はゲストに薬剤師の沖原先生をお招きしてお届けします♪
ご質問やリクエストなどメッセージお待ちしてます(^^)

お問い合わせ
メッセージはこちら→
kubire@posh.co.jp

オンラインTEATE教室
2/17(水)13:30配信
TEATE教室が毎月
行われる理由とは？

教室変更のお知らせ
3月より
木曜10:00毎日興業　休止

KUBIRE教室案内はこちら

KUBIRE ON AIR、オンラインTEATE教室共に、当日8:00に配信するメールから視聴することができます。後から録画でも観ることが出来ますのでぜひご覧ください♪