

吉祥寺スタジオ

ガム噛み!ポモ会

ガムを噛むと

集中力が向上するって知ってる？

ガムを噛みながら
ポモドーロ・テクニック

目的を決める ▶ タイマーで25分を設定 ▶ 鳴るまで作業 ▶ 5分の休憩

を2セット実践しましょう。

イベント初参加の方も大歓迎です!!
お気軽にご参加ください!

【こんな人におすすめ!】

- ☆ なかなか集中できない
- ☆ 集中力が長続きしない
- ☆ 1人だとどうしても怠けてしまう



日時:12/10(日)14:00~15:00

料金:会員限定無料

人数:4名(最少催行人数1名)