

＼軽い運動とストレッチで体をリフレッシュ！！／



自律神経整えストレッチ

～こんなお悩みありませんか？～



○体がだるい ○肩こり ○イライラする ○眠れない ○冷え ○頭痛 ○むくみ

その不調、自律神経の乱れのサインかも！？

プログラム内容

日々のストレスや不規則な生活で乱れやすい自律神経を、簡単なストレッチと深い呼吸で整えます。背骨周りをしっかり動かし背中全体の筋肉をほぐすことで、首こり・肩こりの緩和やリラックスにも効果的です。

【ご案内事項】

- ・所要時間:30分間
- ・開催方法:集合型(定員:50名) or オンライン型(定員:100名)
- ・その他

- ✓エクササイズは椅子(座位)、立位での動作を中心に行います。
- ✓できるだけ動きやすい服装での参加をおすすめします。(パンツスタイルをお勧めします)