



理学療法士と
一緒に実践！！

姿勢リセットエクササイズ

～肩こり・腰痛ケア、疲労・ストレス解消に～

業務時間内の
30分で変わる！
職場の集中力



身体チェック5分

身体の固さや
筋力をチェック



呼吸& ストレッチ15分

身体をほぐします



姿勢エクササイズ 10分

身体スッキリ！！

<プログラムの特徴>

- ① 1回30分で体感できるパフォーマンスの改善！
- ② 職種特性に合わせてカスタマイズ（疲れやすい筋肉にフォーカス！）
- ③ 科学的根拠+現場での効果により満足の声多数！

継続プランを
多数ご用意！
ご相談
ください！

