

＼軽い運動とストレッチで体をリフレッシュ！！／



## “なんとなく不調”解消エクササイズ

～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

原因がわからない体の不調を感じていたら、それは「不定愁訴(ふていしゅうそ)」かも

### プログラム内容

1回目

疲れ目&首肩こり解消ストレッチ

2回目

腸活ストレッチ

3回目

自律神経整えストレッチ

#### <ご案内事項>

- ・時間 ー各プログラム30分間/回
- ・開催方法 ー集合型(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)