

働く女性をカラダケアで応援します!!

Relearn Body

# 忙しくてもできる 簡単カラダケア&姿勢改善 プログラム

理学療法士歴  
20年の川本瞳が  
わかりやすく  
お伝えします!



働く女性にニーズのある

「カラダメンテナンス、姿勢改善、日常に取り入れやすい」  
をテーマに3つのプログラムを用意しました!  
すべて30分でできるお手軽プログラムです。  
(時間はご希望に合わせて増減可能です)

## 自分をいたわるプログラム (肩こり・腰痛ケア)

呼吸で整える→マッサージでほぐす→ストレッチで伸ばす

女性の多くが悩んでいる肩こりや腰痛を楽にするプログラム。  
終わった後はカラダが軽くなりますよ!



## 姿勢を良くするプログラム (姿勢筋エクササイズ)

呼吸で整える→ストレッチで伸ばす→姿勢筋エクササイズ

猫背や反り腰など見た目やカラダの不調とつながる姿勢不良。  
姿勢改善のコツとエクササイズで姿勢美人へ!



## ながらストレッチで疲労回復 (日常でも簡単に!)



呼吸で整える→座ってストレッチ→立ってストレッチ

仕事の休憩時間やおうちでも簡単にできるストレッチを紹介!  
疲れを溜めないために、日常でこまめにカラダリセットを。

**Relearn Body**  
出張整体&身体づくり教室

open/ 9:00-17:00  
火・木・金(土・日)

お問い合わせはメールにて  
お願いしております

 @relearn\_body  
 <https://relearn-body.com>  
 h.kawamoto@relearn-body.com



ホームページ



Instagram