

神奈川県
職場訪問エクササイズ

女性のための こころ・からだ エクササイズ

日常的に悩まれている女性特有の
健康課題が少しでも解消できる
エクササイズをご案内いたします



【1回目】 30分
かんたんな筋膜リリースで
全身スッキリ



【2回目】 30分
眼精疲労&むくみ解消エク
ササイズ



【3回目】 30分
リラクゼーションヨーガ
&瞑想



野村不動産
ライフ&スポーツ株式会社

東京都中野区本町1-32-2
ハーモニータワー15階

あしたを、つなぐ — 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

MEGALOS