

肩こり・腰痛解消ストレッチ

職場や自宅で手軽に実施できる、椅子に座ったストレッチを中心に
行い、**肩コリや腰痛などの体の不調を解消**します。

運動習慣がない人も、体が硬い人も続けられるような、**仕事の合間
に実施できるエクササイズ**を行います。

こんな方にオススメです！

- ✓慢性的な肩こり、首こりがある
- ✓リモートワークで腰痛が悪化した
- ✓日頃から運動不足だ

- ✓寝ても疲れが取れない
- ✓ストレスが溜まっている
- ✓運動が続かない、苦手だ

ストレッチによる期待できる効果



内容 (オンラインもOK)

- ・柔軟性のチェック
- ・肩こり、首こり改善ストレッチ
- ・腰痛改善ストレッチ
- ・脚のむくみ解消ストレッチ
- ・肩こりや腰痛予防のための姿勢 等



お客様の声 (肩こり・腰痛解消ストレッチセミナー)

- テレワーク勤務になって、ぎっくり腰になりストレッチの重要性を痛感していたため、とてもためになりました。
- 体の動かし方や、ストレッチする対象となる部位の説明が丁寧でよかった。
- 自分一人ではなかなか実行できないが短時間だし参加しやすい。
- 30分では物足りないかと思ったが、しっかり汗をかき、軽い筋肉痛にもなり、達成感があった。