

オンラインプログラム

※日程についてはオンラインスケジュールでご確認ください。

| | | | | |
|------------------|-----------|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>おうちトレーニング</p> | <p>30</p> | <p>☆~☆ ☆</p> | | <p>関節痛予防に必要なトレーニングとストレッチを行っていきます。腰周りの筋肉から膝周りや股関節の筋肉など幅広い部位をしっかりとトレーニングして機能させ、腰痛予防につなげていきます。</p> |
| <p>おやすみストレッチ</p> | <p>30</p> | <p>☆</p> | | <p>就寝前のストレッチプログラムです。全身の凝り固まった筋肉をゆっくりと伸ばしていき、翌日に疲れを残さないようにしていきます。</p> |
| <p>フェイシャルヨガ</p> | <p>60</p> | <p>☆</p> | | <p>顔の表情筋を鍛え、ストレッチを行っていきます。むくみやたるみ、目の下のクマ、引き締まった小顔、美肌効果、内蔵機能に免疫力もアップします。</p> |