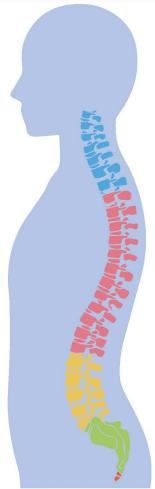


実施テーマ7つの中からお選び頂き、従業員の健康課題や特性に合わせて、
貴社にぴったりの**オリジナルプラン**を企画・実施させていただきます。

姿勢とボディバランスに徹底アプローチ! 骨格メソッド (30分~)



肩こり ダイエット 腰痛

骨格のバランス(姿勢)を整えやすくすることで、全身のこわばりがほぐれやすい状態へ導くメソッドです。肩甲骨・背中・骨盤まわりをしっかりと使い、巡りの良さをねらった動きで、こわばりのリセットや引き締めを目指せる内容です。

PCで疲れた目・頭に☆ 頭スッキリEYEヨガ



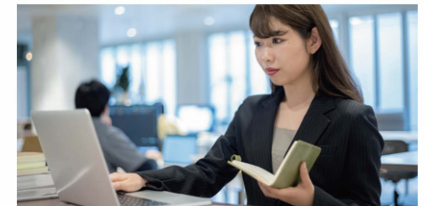
リモートワークの方にオススメ!パソコンで疲れた目の周りや目の奥を優しくほぐして、**快適さ**をサポートします。

速攻肩まわりスッキリ! 肩甲骨ヨガ



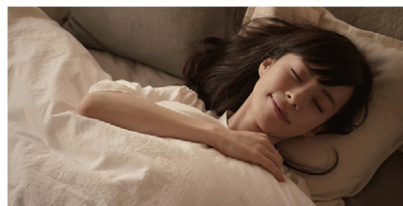
肩甲骨周りを動かすことで、凝り固まった首回りや肩回りがしっかりほぐれ、巡りの良い状態を目指します。

骨盤の歪みへアプローチ! 腰痛改善ヨガ



姿勢の土台となる骨盤周りの筋肉をほぐし、強化することで腰回りのコンディションを整えます。

睡眠の質が生産性を決める 至福の睡眠ヨガ



ヨガのポーズと呼吸法により姿勢と呼吸を整え、スムーズな入眠と深い睡眠のために理想的な状態に導きます。寝付きが良く目覚めがスッキリ!

しっかり動いて代謝サポート 脂肪燃焼ヨガ



筋肉量の多いお腹から下半身にかけて大きく動かし、代謝を効率よく引き締め実感を追及します。

全身リセットタイム 疲労回復ヨガ



全身をじっくりほぐし、背中まわりなど負担がたまりやすい部分をしっかりと動かしていくプログラムです。ゆったりとした動きで巡りを促し、深いリセット感をねらいながらコンディションを整えたい方におすすめです。