



かんたん

15分

ストレッチ



カラダがカチカチに固まっていませんか？
寒くなると血行が悪くなり、冷え性や肩こり
も悪化しやすくなります。

気軽にできるけど、一人ではなかなか
やらない・できない方のために！
スタジオプログラムに取り入れました。
ぜひ一度、ご参加ください☆彡

上肢ストレッチ

首や肩を中心に上半身を
ゆっくりと伸ばします。

下肢ストレッチ

股関節まわりを中心に
下半身をゆっくりと
伸ばします。



これなら簡単だし
わたしでも続け
られそう♪