

どの番組を
見たらいいの？

5月のオススメ番組

迷っているなら
まずはコレから！

椅子の上でできるリフレッシュ！

背骨を反らせて、丸めて、ねじりましょう



▲上画像をクリックすると番組ページにとびます▲

プログラム内容

座りながら椅子の上で出来る 10 分間のリフレッシュ！背骨を「反らせる」「丸める」「ねじる」動きでしなやかに上体を動かすと、まるで泳いでいるかのような気持ちよさが味わえます。

こんな人にオススメ

- 短時間でサクッとリフレッシュしたい方
- 広いスペースは確保できない方
- 緊張やストレスを感じている方

参加者の声

座ったままでもできるので気軽にできました。じっと座っているとカラダが固まってきましたが、この動きを覚えてからは長時間のデスクワークでも疲労が軽減される実感があるので、自分のペースで行っています。



20代女性

チェアフロー

アラデス

仕事中や仕事終わりに手軽にできる！

椅子や机を使った省スペースプログラム



▲上画像をクリックすると番組ページにとびます▲

プログラム内容

お仕事合間にデスク周りのできるストレッチ・筋トレ・有酸素運動をまとめたプログラム！デスクワークの合間や業務前後、すぐにその場で始めることができます。

こんな人にオススメ

- 手軽にトレーニングやストレッチを行いたい方
- 歩数の減少が気になる方
- デスクワーク中にリフレッシュを取り入れたい方

参加者の声

テレワーク中のデスク周りで楽しく参加しました！色々な動きに挑戦できるので、30分間があっという間に感じ、軽く汗ばむ程度の運動ができたのは久しぶりでした。腰痛持ちなので、前半のストレッチは毎日やりたいと思います。



50代男性