

5 2022 13 FRI → 5 2022 27 FRI

— テレワークの合間に10分間！カラダを動かしてリフレッシュ＆仕事効率アップ！ —

Refresh LIVE!



SUN MONDAY TUE WEDNESDAY THU FRIDAY SAT

脳・カラダ・ココロの健康に役立つ
情報をツイッターでお届け！

フォローする

ビジネスパーソンのための仕事の生産性を
アップさせるコツや体調管理の秘訣など、
脳・カラダ・ココロのコンディションをより
良くするための情報を日々発信しております。
ぜひフォローしていただければと思います。

5/13～5/27のテーマ

運動習慣をつけるならイマ！

5月は1年の中でも心地良い気候の日
が多く、運動を習慣づけるのには最適
な季節です。気持ちよく身体を動かす
ことで、日常の活動量が上がり「太りに
くい」体づくりに効果的！難しく考えず、
気持ちよくのびのびと動きましょう。

9 MON 14:30~14:40

午前中の過ごし方

ケアから筋トレまで何でもできる万能トレーナー
MIYUKI ITOH

11 WED 14:30~14:40

午後の眠気対策

メディア多数出演！スーパーインストラクター
RYUNOSUKE TOKUOKA

13 FRI 14:30~14:40

ブルーマンデー対策①

テーマパークでのショー出演多数
YUNI

16 MON 14:30~14:40

夕方のラストスパート

テーマパークでのショー出演多数
YUNI

18 WED 14:30~14:40

夜の寝つきを改善

元気を届ける運動神経抜群女子
KANAKO MASANO

20 FRI 14:30~14:40

ブルーマンデー対策②

フィットネス&ヨガマスター
MIKI HIROTA

23 MON 14:30~14:40

気持ちいい！リフレッシュ！

テーマパークでのショー出演多数
YUNI

25 WED 14:30~14:40

伝えます！歩き方のコツ

メディア多数出演！スーパーインストラクター
RYUNOSUKE TOKUOKA

27 FRI 14:30~14:40

時短エクササイズ

元気を届ける運動神経抜群女子
KANAKO MASANO

※途中参加・途中退室は自由です。 ※体調が思わしくない場合や、運動中に痛み等が発生した場合は、無理をせずに休みましょう。 ※実施内容や担当インストラクターは変更になる可能性があります。予めご了承ください。