

04<sub>02</sub> - 04<sub>16</sub>

APRIL 2021

— 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

**ツイッター**  
**はじめました**

**@aspo\_WCTV**

公開動画の最新情報をお届けします。  
ぜひフォローをお待ちしています！

29  
(月)

**マッサージで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 振り付け&ダンス師 **RIE**

31  
(水)

**リラックスストレッチで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 プロのチアリーダーがCHEER UP! **MAKI**

4/2  
(金)

**肩甲骨ケアで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 フィットネス&ヨガマスター **MIKI**

おすすめメニュー **青空パンチストレッチ**

**テーマ：肩まわりスッキリ週間**

季節の変わり目であるこの時期は、気温や気圧の変化に加え、様々な環境変化によってカラダに負担がかかりやすい傾向にあります。今月は**疲れをダイレクトに感じやすい肩まわりを徹底的にスッキリさせ、季節の変化に負けないカラダを作りましょう！**

5  
(月)

**背骨ケアで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 振り付け&ダンス師 **RIE**

7  
(水)

**首周りケアで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 ケアから筋トレまで万能トレーナー **MIYUKI**

9  
(金)

**ダイナミックストレッチで肩スッキリ**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 フィットネス&ヨガマスター **MIKI**

おすすめメニュー **姿勢ウォークエクササイズ**

**テーマ：ココロ前向きに姿勢シャッキリ**

先週までの2週間は徹底的に肩まわりをケアしました。**スッキリさせた状態を長く保ち、肩コリを予防するためにも、今週からは姿勢を整えココロを前向きにしていきましょう。**年度はじめの4月を気持ちよくスタートさせましょう！

12  
(月)

**猫背ケア**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 振り付け&ダンス師 **RIE**

14  
(水)

**左右ゆがみケア**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 プロのチアリーダーがCHEER UP! **MAKI**

16  
(金)

**反り腰ケア**

時間 14:30 ~ 14:40 担当 フィットネス&ヨガマスター **MIKI**

※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。