

04₁₆ - 04₃₀

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

ツイッターも
ご利用下さい

@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！

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**

おすすめメニュー **美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！

19
(月)

猫背予防

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**

21
(水)

左右ゆがみ予防

時間 14:30 ~ 14:40 担当 振り付け&ダンス師 **RIE**

23
(金)

反り腰予防

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 **おはようストレッチ**

テーマ：連休前のカラダケア

今週は連休前にオススメのエクササイズと豆知識をご紹介します。就職・転職・部署の移動など、環境に大きな変化があった方は、連休前後は疲労が現れやすい時期ですね。連休明けもハツラツとお仕事に取り組んで頂けるように、運動・栄養・休養のバランスを意識的に整えて、環境の変化による疲労をケアしていきましょう。

26
(月)

アクティブレストでカラダケア

時間 14:30 ~ 14:40 担当 振り付け&ダンス師 **RIE**

28
(水)

リラックスでカラダケア

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

30
(金)

睡眠の質を高めてカラダケア

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。