

04₃₀ - 05₁₄

APRIL - MAY 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！

テーマ：連休前後のカラダケア

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。

テーマ：ストレスケア(5月病)

新生活が始まった4月に頑張りすぎた結果5月は心身の疲労が現れやすい時期だと言われています。また、昨年から続く生活スタイルの変化で不調を感じている方も多いのではないのでしょうか？この時期の疲れをケアし、ハツラツとお仕事に取り組んで頂けるようなエクササイズを提供していきます。

26
(月)



アクティブレストでカラダケア

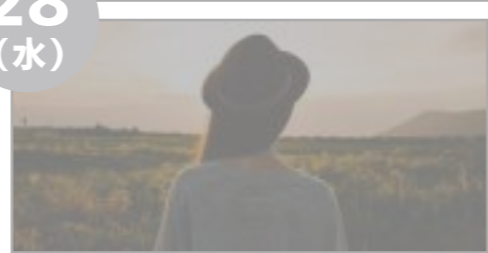
時間 14:30
14:40

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



一生アスリート
宣言!
SHINO

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

おすすめ
メニュー

おはようストレッチ



5/3
(月)



ゴールデンウィーク傑作選
2020年6月10日配信

腰周りスッキリで姿勢改善

時間 14:30
14:40

担当



フィットネス
& ヨガマスター
MIKI

5
(水)



ゴールデンウィーク傑作選
2020年6月26日配信

バランスエクササイズで
アタマに刺激を

時間 14:30
14:40

担当



一生アスリート
宣言!
SHINO

7
(金)



顔のマッサージで
リラックス&たるみ改善

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

斜めに大きくボール投げ



10
(月)



呼吸に合わせてストレッチ

時間 14:30
14:40

担当



振り付け&
ダンス師
RIE

12
(水)



やる気スイッチオン!

時間 14:30
14:40

担当



プロのチアリーダーが
CHEER UP!
MAKI

14
(金)



身体をケアしてココロもスッキリ

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