

無料 オンライン スペシャルレッスン

10 / 13 (日) 15:00~16:00

首 & 肩こり改善のためのお家エクササイズ

加齢とともに頭が前方に出てくる、また生活習慣からくる不良姿勢やスマホ首などによって、慢性的な肩こりや首の凝りが起こります。腕が上がりにくい、視野が狭い、集中力に欠ける、さらに頭痛や歯痛などが起こってくると、厄介な肩こりをたった5つのエクササイズを毎日行って、改善していきましょう。仕事前、お休み前の体操として活用してくださいね。

◆当日までにZOOMが使用できるよう、ご準備ください

◆スモールボール（ソフトゴムニクボール）を1個ご準備ください

※お持ちでない場合は、長めのタオル（110cmくらい）で代用可

【講師紹介】

尾陰 由美子



- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・パンジョクラブイズアドバイザー

申込はコチラから 

