



「歪んでる？」



自分自身の身体を理解して、いつでもリフレッシュ!

姿勢を整えるセルフケアを学び実践するプログラム



からだのトリセツ講座

KARADA NO TORISETSU-KOUZA



POINT

目的

姿勢を整えるセルフケアを学ぼう!

筋膜リリースや呼吸法などで、からだのゆがみやコリにアプローチ!

POINT

対象



自治体



企業



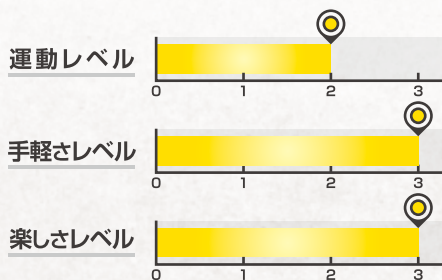
POINT

種類



POINT

特性



※ミズノ独自調べ

その場でもからだの変化を実感できる
オフィスワーカーにオススメ!

内容	基礎 / デスクワーカー編 基礎 / 立ち仕事、外回り編 応用 / ヘルシーライフ編	バランスが崩れた座り姿勢、そこから来る体の悩み 体の連鎖を整え、動きやすく疲れにくい体 姿勢から「継続的な」健康を手に入れるために
人数	30名程度	オンラインの場合は~300名(ZOOMミーティングにて)
所要時間	60分	講師 谷田亮太 (元サッカー日本代表のトレーナー)
価格	ミズノの担当営業までお問合せください。	