

RAPPORT

Yoga Lesson



6月 部位別ケア ～腰痛編～

6.25（水）17:30～18:30
座る時間やPC作業は腰痛を加速させますいったん身体を動かしてみましよう！

4月 メンタルケア

4.24（木）9:30～10:30
身体の重たく感じる時スッキリとしない時呼吸にアプローチ！心と身体が軽くなる時間

9月 筋力アップ

9.26（金）9:30～10:30
疲れやすくなった、体力が落ちたと感じてきたら、筋肉にも刺激を入れていきましょう

12月 部位別ケア ～肩こり編～

12.4（木）9:30～10:30
スマホ時間が長いと頭の位置が前に出て首や眼精疲労につながります肩回りをケアしましょう



申し込み方法

下記QRコードよりフォーム入力ください
申し込み期間は各日程の2週間前より開始
※先着15名のため、後日メールにて参加の可否をご連絡します来室・電話での申し込みも受付けています



問い合わせ先：RAPPORT 健康支援室 075-791-9343