



ストレッチでこころとからだを
リフレッシュ

10月・11月に ミニレッスン動画の
オンデマンド配信を行います



令和4年10月1日～令和4年10月31日の配信プログラム

快眠ストレッチ	しっかりと呼吸をしながら全身のストレッチを行います。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/uMQt	
代謝アップ ストレッチ	動きのあるストレッチを中心に行い全身の血流アップを目指していきます。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/LWgG	

URL もしくはQRコードから視聴画面をご覧ください。

令和4年11月1日～令和4年11月30日の配信プログラム

快眠ストレッチ	しっかりと呼吸をしながら全身のストレッチを行います。(10月と内容は異なります) 視聴 URL ; https://eqm.page.link/eJ3Q	
ピラティス (椅子使用)	深層部の筋肉に働きかけるエクササイズで筋肉のバランスを整え美しいボディラインづくりに効果的「椅子ですでできるピラティス」の紹介。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/Z3rT	

URL もしくはQRコードから視聴画面をご覧ください。

いずれも1プログラム約10分のミニレッスンです。

お手持ちの端末で見たい時に見たい場所で映像コンテンツを視聴することができます。視聴の回数制限はありません。

「代謝アップストレッチ(10月)」と「ピラティス(11月)」は椅子座位でのストレッチとなっていますので、職場での休憩時間や自宅でのすき間時間などに取り入れてはいかがでしょうか。

※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン等端末のデータ通信費は、ご利用者様の負担となります。また、体調に不安がある方、体に痛みがある方等は無理せずに運動をお休みしてください。

※ ストレッチを行う際は、周りに人や障害物等がないかなど充分ご配慮ください。

