

EVENT PROGRAM

猫背や肩こり解消！

スキマ時間ストレッチ

参加費

無料

定員

40名

日時

2024年10月7日(月)

10:00~11:00

会場

ルネサンス海老名ビナガーデンズ
(海老名駅から徒歩1分)

海老名市めぐみ町3-1

ビナガーデンズパーチ 8階スタジオ



主催：神奈川県、海老名市、綾瀬市

担当・プログラム紹介



スキマ時間ストレッチ(猫背や肩こりでお悩みの方、ぜひご参加ください♪)

年齢を重ねるにつれ、心身ともに「なんとなく不調」を感じていませんか。

ストレッチを行うことで、機能改善や可動域が広がり、体を動かしやすくなるのが期待できます。

また、リラックス効果もあるため、心身ともにフレッシュ効果も期待できます！

日頃、猫背や肩こりでお悩みの方も、ぜひこの機会にご参加ください♪

講師：ME-BYOスタイルアンバサダー
株式会社ルネサンス
トレーナー 室伏郁伽



持ち物・服装

申し込み可能日

申し込み方法

飲み物、タオル

※ 動きやすい服装でお越し下さい。
室内用のシューズは不要です。

2024年9月1日(日)
から10月5日(土)

右記二次元コード
または下記URLからお申込みください
<https://forms.office.com/r/FsunTZyDcu>



株式会社ルネサンスはME-BYO STYLE アンバサダーとして神奈川県と一緒に活動しています

株式会社ルネサンスは神奈川県と連携して、「未病の改善」を生活習慣に取り入れたライフスタイルを「ME-BYOスタイル」として発信しています。より多くの女性の方々に、ご自身のカラダと向き合い心身ともに健康状態へと繋がるご提案をこれからも継続してまいります。

お問い合わせ 神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室未病産業グループ TEL:045-210-2715
事務局 株式会社ハイクラス mail: me-byo_style@highclass-inc.com

