

凝り固まった身体をほぐそう

おうちで簡単2分で リフレッシュ!

動画でも
紹介♪



コロナ禍でおうち時間が増える中、身体を動かしたいけど、ハードな運動やエクササイズは苦手…という方も多いはず。

今回は、ボクシングジム・整体院の3人の先生に
自宅のできるストレッチを伺いました。

大事なことは継続的に行うことが大切です。長時間の
ストレッチを数日に一度行うよりも、短い時間でも
毎日続けることがポイントです。

仕事や家事の合間におうちでくつろぎながら、
しなやかな身体を手に入れましょう!

動画でも実際の動き方を紹介しています。
見ながら一緒にやってみましょう♪

体操編

ノビアス今治整体院
丹下 菜々 さん

ストレッチ編

有限会社健友療院
工藤 祥貴 さん

ボクササイズ編

正道会館 KCIEL(カシエル)
山田 洗誓 さん

⚠️ ご注意

- ・妊娠中・療養中の方、体調がすぐれないときは運動をやめましょう。
- ・痛みや違和感を感じた場合は中止してください。
- ・ストレッチなどを行っても改善が見られない場合は、病院を受診し医師に相談しましょう。