



ストレスを溜め込まず、毎日ハッピーに!
自律神経を整える

動画でいつでも
簡単視聴可能

ストレッチ講座

今までのライフスタイルとは変わり、ストレスが溜まる一方でなかなか発散できずにいる方、多いのではないのでしょうか。まずは自律神経を整えるストレッチを試してみませんか？体が硬くても簡単にできるストレッチをご紹介します。

こんな人におすすめ

- ・ 最近よくイライラする方
- ・ 家事や育児に追われ、ストレスを溜め込んでいる方
- ・ 働き方の変化による、メンタル不調を抱えている方



パスワード
daio2025

参加者の声

自律神経の説明が分かりやすく、ストレッチの内容も簡単で良いリフレッシュになった
在宅勤務が増えていることもあり、手軽にできるストレッチは非常に参考になった。

ご視聴方法

上記のQRコードを読み取り、ご視聴ください
URL: <https://survey.zohopublic.com/zs/YukPn5>
視聴期間 2025/4/1~2026/2/28