

家にいながら、ココロと身体をすっきり

第1期開講

リネーブル オンライン 居場所



新企画

- 第1回 深呼吸をして、自律神経を整えよう
- 第2回 スマホをよく使う人向け 首のコリをほぐすワーク
- 第3回 正しい姿勢で意識して、日常生活で身体を整えよう
- 第4回 バランス感覚を鍛えて、身体の安定感を手に入れよう

日時・参加費

- 第1回 8月 9日 (水) 第2回 8月 23日 (水)
- 第3回 9月 6日 (水) 第4回 9月 20日 (水)
- 時間：13時30分から13時45分

参加費:無料

対象者：ひきこもり気味な方、ご家族や支援者の方のご参加も歓迎いたします。

第2期（10月開講、申し込みは9月中旬スタート）開催予定です。

詳しくはHPをご覧ください。

講師：リネーブル若者スタッフ（パーソナルトレーニング勉強中）

応援よろしく申し上げます！

参加方法

Step.1

リネーブル
のホームページを
ご覧ください

Step.2

申込フォームへ
アクセス

Step.3

参加規約・注意事項を
よくお読みくださいオンライン
居場所
当日パソコンorスマホで
ZOOMにアクセス

事前申込制です。申込みいただいた方へ招待メールを送付いたします。

