



# 時短 de ストレッチ & トレーニング



寒い季節は、身体が縮こまりがち。  
どこでも簡単気軽に出来る  
ストレッチやトレーニングを  
一緒にしませんか？

スキマ時間でパッとリフレッシュ



＼ こんな方におすすめです！ /

運動不足が  
気になる方

仕事中、  
「スキマ時間」で  
リフレッシュしたい方

眠気を  
覚ましたい方

密を避けて  
運動したい方

みんなと  
一緒に楽しく  
やりたい方

ZOOM  
セミナー  
開催

**職場やご自宅から、ご家族も一緒に参加OK!**

パソコン・タブレット・スマートフォンがあればどこからでも参加できます!

※ZOOMアプリを事前にインストールしてください。

## 開催日・プログラム

- 2/9(水) …… デスクでできる肩こり対策
- 2/16(水) … 眠気覚ましストレッチ
- 3/2(水) …… 座って簡単腰痛ストレッチ
- 3/9(水) …… 冷え性、むくみ対策
- 3/16(水) … 自宅でできるトレーニング(上半身編)
- 3/23(水) … 自宅でできるトレーニング(下半身編)



時間 朝8:30～[10分程度]

参加費 **無料**

定員 80アカウント

## お申込み方法

QRコードまたはURL先からお申込み  
フォームにアクセスし、お申込みください。

<https://forms.gle/2FohG7EpHLAaGupw9>

※「beppu.online@gmail.com」(別府市オンライン健康セミナー事務局)からの  
メールを受信できるようにご登録ください。

※1団体の中で視聴に使用する媒体が複数ある場合、媒体別に申し込みしてください。



## お申込み期間

1月25日(火)～2月4日(金)

**気になる講義を1回からでも参加できます!**

## プログラム監修

THE THIRD SPACE  
ザ・サードスペース

大分市中島にあるコンディショニング、心身を健康に整える会員制プライベートスタジオ。運動の楽しみや心身のリラックス、1人1人にあったライフスタイルの提案を行っています。



## 講師トレーナー



[資格]  
・東京商工会議所認定健康経営アドバイザー  
・全米公認ストレngth&コンディショニング協会  
認定パーソナルトレーナー(NSCA-CPT)  
・分子整合医学美容食育協会  
Expert Fasting Meister 他



[資格]  
・東京商工会議所認定健康経営アドバイザー  
・健康運動実践指導者  
・日本トレーニング指導者協会  
認定トレーニング指導者(JATI-ATI) 他