

伊藤みきの オンラインストレッチ講座

SPORTS BIZ
SPORTS MANAGEMENT COMPANY



テレワークの増加やコロナウイルスの影響で外出自粛など『おうち時間』が増える中、元女子モーグル日本代表の伊藤みきが現役時代に行っていたストレッチをもとに椅子に座りながら行うストレッチをレクチャーします。ストレッチの他に音楽に合わせて体を動かすリズム体操も行います。

■目的

- ・デスクワークで肩回りや首、眼がつかれている方にスッキリしてもらう
- ・隙間時間に体を動かし気分転換やリラックスしてもらう

■ターゲット

デスクワークメインの会社員・子育て中の方や主婦

■実施方法

Zoomを使って椅子に座ってするストレッチとリズム体操の2つを行います

■実施内容

椅子(できれば背もたれがあるもの)を使い、40分を目安に行います。

時間配分:ストレッチ30分(説明しながら)・リズム体操10分

伊藤が説明と手本を見せた後、受講している方に実践してもらう。