

■STUDIO310

事務所にスタジオ出来ました！

弊社の健康経営に繋がるように、外部からインストラクターを招き

ピラティスを始めます。



定期的に行い、慣れて覚えてきたら自宅でもケア出来るように

人数分のストレッチポールとヨガマットを購入。

体をほぐし、柔軟性UP・インナーマッスルを鍛えることで姿勢改善や血行促進につなげて

いきたいと思っています。

