

# 座ったまま

## 疲れを解消！

集中力を  
再起動

肩こり  
腰痛  
緩和



脳疲労  
解消

受講意欲  
維持

積極性の  
向上



**最短1週間  
受付中！**

# 研修の合間のストレッチ