GLOBAL WELLNESS DAY®

2020年6月15日(月)

「Global Wellness Day」イベント開催情報

5elements

みなさま、はじめまして。全国的に宣言解除となり、少し光が見えてきました。こんなときだからこそご自身の健康を見つめ直すことが必要です。

そこでToMo・MAKI・よう・MOMO・こんちゃんによるユニット「5elements」は、そんなライフスタイルのひとつ「Body,Mind,smile&enjoy」をコンセプトに、「おうちで楽しめるエクササイズ」のご提案を『GLOBAL WELLNESS DAY』に合わせ6月15日（月）に開催いたします。

今回は、「グっすり眠るエクササイズプログラム」

デスクワークやオンライン作業で脳だけが疲労して運動量が減って夜眠れないことはありませんか？

しっかりと睡眠を取ることで、寝ている間に心も身体、脳も休ませ、さらには細胞の修復なども行われています。また朝起きて陽の光を浴びて、身体を起こし、昼間は活発的に動き、夜は寝るモードへこのサイクルが元気な身体づくりには大切となります。そのため睡眠の質を上げるためには身体的疲労を作り出すのも方法の1つです。

プログラムを通して心地よい疲労感を感じながら、月曜日の夜からグっすり眠れる快感を感じていただきたいと思います。

【開催日】2020年6月15日（月）20:00～21:00
【参加費】無料
【お申込み】5specialists@gmail.com

メールに「6月15日参加希望、お名前（ニックネームでも可）、年齢、性別」の記載をお願いいたします。

※当日はお食事を済ませて、お待ちください。
※寝る3時間前までにお食事を済ませるのが理想です
※参加者の方へは当日までにZOOMのURL、
詳細をお知らせいたします。

"One day, can change your whole life!"

GLOBAL WELLNESS DAY®

2020年6月15日(月)

「Global Wellness Day」イベント開催情報

5elements

◆こんちゃん◆ダンススペシャリスト
どんな内容になるかドキドキです!ダンスは楽しむ気持ちだけご準備ください!

◆MOMO◆筋トレスペシャリスト
ドキドキワクワクで池野式地味トレをお楽しみ下さい!

◆ToMo◆アンチエイジングスペシャリスト
今更なんて思わないで!必ず変わる身体も心も人生も!

◆MAKI◆耳スペシャリスト
身体には無駄なところはないことをぜひ知っていただきたいと思います。耳ってすごいんです!お楽しみに!

◆よう◆ヨガスペシャリスト
日常に活かすHappy life Yogaをみなさんに

【当日の注意事項】
※zoomアプリをインストールしてお待ちください。
※zoomアプリのアップデートがお済でない方はアップデートをお願いいたします。
※インターネット環境を整えてお待ちください。
接続不良でレッスンが受講できない場合は保証致し兼ねますのでご了承ください。
※zoomへの招待状は参加表明頂いた方々へお送り致します。
【当日参加の皆様へ】
スペシャリストの声がきちんとお届けできるように参加中はミュートでお願いいたします。

"One day, can change your whole life!"