

# 大地真央主演のミュージカルに多数出演している ミュージカル女優がおしえる オフィスでできる！ 簡単エクササイズ

忙しいビジネスマン・OLのためにオフィスでできる簡単エクササイズを紹介。全てイスに座ったままで出来る簡単リフレッシュ&リラックス運動ばかり。元ミス日本が教える即効効果のエクササイズをお試してください。

## 講座内容

1. ボディーチェック
2. 丹田（たんでん）ブリージング
3. 経絡ストレッチ
4. 即効肩こりリフレッシュ
5. ボディシェイク・手首シェイク
6. 背骨ストレッチ
7. 首周リラックス
8. 目の疲れ瞬間スッキリ
9. 背中スッキリ気功
10. イスの背もたれで背中ストレッチ

★持ち物★  
ヨガマット又は大きめのタオル動きやすい服でご参加下さい

## 講師

プロフィール



ダンスセラピスト いたくら  
ミュージカル女優 板倉 リサ 氏

東京都出身。幼少からモダンバレエを学ぶ。東宝ミュージカルは、宮本亜門版「サウンド・オブ・ミュージック」でデビュー後、大地真央主演作のほとんどに出演中。「ローマの休日」「マイ・フェア・レディ」「風と共に去りぬ」「カルメン」他、「42ND STREET」では三人娘の一人を元気に演じた。企業のセミナーやダンスワークショップ、ビューティーアドバイザーとしても活躍中

日時

場所