

WEEKLY PROGRAM

毎週1テーマ、1ヶ月でWellnessを実践。「運動/食事/睡眠/健康管理」をテーマに、年間約50回のセミナーやイベントを開催します。健康習慣の継続と定着を目的に、はじめやすいものから、しっかり汗をかくプログラムまで。好きな時、好きなプログラムより参加いただけます。

Schedule

今月のプログラム

« 7.4 — 7.24 »

〈運動〉

7月4日(木)

Flatto

(受付 18:00)

18:30~19:30



むくみ・冷え対策に 効果的なヨガを紹介

暑い外やクーラーの効いた空間の行き来で体が冷えていませんか？また、座りっぱなしでは下半身がむくみやすいと感じていませんか？今回はホットヨガスタジオLAVAの講師がむくみ・冷えに効果的なストレッチやヨガをお伝えします。運動不足が気になる方も始められる内容です。※効果には個人差があります。



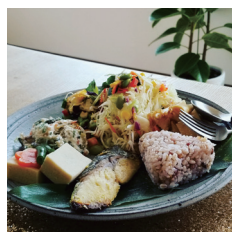
〈食事〉

7月11日(木)

Flatto

(受付 11:45)

12:00~13:00



30分で5品！ 究極の短時間簡単レシピ

忙しい日常だからこそ、バランスの良い食事をとりましょう。その日から活用いただける「短時間で簡単かつ効率的」につくる方法を丁寧にご紹介します。また、本プログラムは家族の健康管理を担う子育て世代の方がご参加いただけるよう、平日の日中に開催いたします。

〈健康管理〉

7月18日(木)

室町三井ホール
&カンファレンス

(受付 11:45)

12:00~12:50



痩せなくても お腹は凹む？

最近、お腹周りが気になる…。来月のメタボ検診が不安…。そんな方にお勧めする、姿勢改善プログラムです。自身の正しい姿勢を確認して、日常のシーンのふとした瞬間に姿勢を意識し改善してみる。きっと気持ちにも、見た目にも嬉しい変化があらわれます。



〈睡眠〉

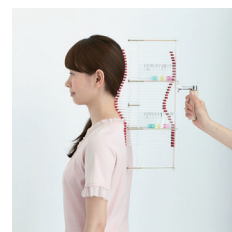
7月24日(水)

室町三井ホール
&カンファレンス

(受付 18:00)

18:30~20:00

※希望者のみ、まくら測定会(19:15~)



スリープマスターが教える 快適な睡眠法

睡眠時間を良質に保つことは、日々の健康を維持させることに大きく貢献します。しっかり1日の疲れを取る「質のいい睡眠」のために活用できる豆知識を、本プログラムではご紹介いたします。心身を回復させる良質な睡眠を知り、日々頑張るカラダを労りましょう。



※終了時間は目安となります



ACCESS MAP

Flatto

東京都中央区日本橋本町1丁目4-12
カネダ日本橋センタービルディング1階

室町三井ホール&カンファレンス

東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号
日本橋室町三井タワー 3階

・お問い合わせ先

&well事務局
(三井不動産ビルマネジメント株式会社内)

担当:春木
TEL:03-6214-1439
FAX:03-6214-1465
MAIL:event@mfbm.co.jp