

セミナー名

バランスボールセミナー



これはちょっと難関です...
バランスボールを使った運動を通じて、社員同士のコミュニケーションやチームワークを向上させる！
はずですが...うまくいくのか？
インナーマッスル！フル稼働中！

バランスボールに座ることで、体のバランスを取る能力が鍛えられます。全身の筋肉や神経系が協調して動く力が養われます。
バランス感覚が重要です！

詳細な実施内容
※コメント、写真
や資料添付

1時間やり終えました！
音楽に合わせたバランスボールエクササイズは、楽しさと効果を両立させ、体幹強化や姿勢改善、有酸素運動の促進など、健康管理に幅広いメリットがあります。
音楽によるモチベーションアップで継続しやすく、ストレス解消や集中力向上の面でも大きな効果があります。
また、チームビルディングではエクササイズを通して、共通の目標を達成することで達成感を共有することができ、結束力や友情が生まれるはず！

ストレス解消！心身ともにリフレッシュ！のためにも、今回だけでなく日々、隙間時間を見つけてチャレンジしてみましょう🎵



備考