

仕事のすき間時間に！

ストレッチタイム

いかがですか？

例えば・・・



肩を伸ばす①



伸びをする



脚を伸ばす



肩を伸ばす②



肩を回す

軽くからだを伸ばしてリフレッシュ！ 元気にもうひと仕事できそう ♪