



乱れてませんか？

# 自律神経

気温差や気圧の変動が激しく、自律神経を乱しやすい梅雨。  
梅雨時期に溜まる疲れや怠さを解消して元気に夏を迎えましょう

## 自律神経はどう整える？

- ・ 晴れた日は朝日を浴びましょう
- ・ バランスの良い食事をこころがけましょう
- ・ 腸内環境を整えましょう
- ・ 良質な睡眠をとりましょう
- ・ 適度に運動をしましょう
- ・ 毎日湯船に浸かりましょう
- ・ 好きなことを楽しみストレスを溜めないようにしましょう

## 自律神経を整える運動ならShape21

レッスン  
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに  
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後  
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し  
レッスンをを行います

お支払い

レッスン終了後10日以内に  
銀行振込にてお支払いください

運営会社  
サンフォルテ  
Samforte株式会社  
出張専門フィットネスShape21

出張レッスンのご相談はお気軽にお問い合わせください

☎ 050-3551-3321  
✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00~17:30 / 平日

ヨガや体操など会社やご自宅でお受けいただけます

インストラクターの出張エリア  
東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

