Topics

ストレッチイベントを開催しました

開催日：2026.09.10



恒例の、ジョイフィット出身スポーツインストラクターの資格を持つ従業員によるストレッチのレッスンを実施しました。

秋晴れの下、テラスでじっくりとストレッチ！

デスクワークの皆さんも、日頃の運動不足をしっかり解消できました。

レッスン後は、運動の効果についての資料を配布。

定期的なイベントとして開催していきますので、運動習慣を見直すきっかけとして活用してみてはいかがでしょうか。