

「つま先たたき」で私だけの奇跡をおこそう

21日間でこんなに変わった!

健康の秘訣は私たちの体に備わっている免疫力。体温が1度下がると、30%落ちてしまうとも言われています。体温の管理はダイエット、アンチエイジングにもつながります。

21日間の集中トレーニングは、体を通して、意識や習慣をチェンジする良い方法です。全身をほぐして体のめぐりを良くする「つま先たたき」を実践して、あなたも“こんなに変わった!”感動を味わってみませんか。

21日間の健康モニター大募集

無限大の動きで全身をほぐす

準備 **皿まわし**



1セット
(右手/左手/両手 各10回)

体の縮図を刺激して活性化

つま先たたき



10~30分

リラックスとビジョン管理

仕上げ **呼吸瞑想**



5分

体調・体力に合わせて行ってください。

参加申込

締切:2/9(月)

21日間のトレーニング実践

実施期間:2/20(金) ~3/12(木)

結果の提出

締切:3/20(金)

さあ、みんなでチャレンジ!!

参加申込はお気軽にスタッフまで!21日間サポートします♪

**21日間
達成賞**



体験談動画を送ってくださった方に

皿まわしエクササイズに最適な
オフィシャル皿(1枚)



※非売品

さらに

21日間チェックリスト・体験談・動画を送ってくださった方に

瞑想券(1万円分)

※伊勢・セドナ・ニュージーランド瞑想で使用可
譲渡はできません

プレゼント