

運 動

ストレッチ体験会

『ハッピーストレッチ(姿勢矯正運動プログラム)』

2025 年 8 月 28 日

【概要】

パソコンやスマートフォンの使用時間が多い、電車や車での移動時間が長いなど、日常においてはつい姿勢が悪くなりがちです。

今回は外部講師を招き、①パーティー体操、②下駄トレ、③AI 姿勢診断の 3 つで構成された「ハッピーストレッチ(姿勢矯正運動プログラム)」を実施。運動を通して姿勢の数値を改善していくプログラムを体験する機会を設けました。

姿勢診断と姿勢改善を組み合わせたプログラム



Happy Stretchは、PARTY体操・GETAトレ・AI姿勢診断で構成されています。

運動を通して姿勢の数値を改善していくプログラムとなっています。

姿勢のゆがみ状態に合わせて、最適な運動プランをAIが推奨します。

【当日の様子】

