

毎月恒例

スタッフ勉強会

in 健康くらぶ

「各体操プログラムの確認」



今月は各店舗で体操を行うスタッフを対象に行いました。スタッフ全員で、より均一性のある質の高いサービスを目指しております。



個別トレーニングの動作を確認中♪

菱形筋のストレッチは肩こりに効果的です♪



りらいふの体操はご家庭でも出来るシンプルな体操となっております。初心者の方でも始めやすく、その日の体調に合わせて調節のしやすい動作になっているのが大変好評です。これからもりらいふの体操を提供すべく、がんばります！！