

水と陸の科学的運動プログラム

Vivid 相談室

いまのあなたの体に満足していますか？

わずか

10分

の運動が、あなたの体を変える！

体に痛みがないからだ、軽いからだ、疲れないからだ・・・、旅行にいくことができるからだあなたはどれをお望みですか？運動に抵抗のあるあなた、わずか10分から始める運動があなたのからだに変革をもたらします。

Vivid 相談室ではあなたのからだづくりを科学的根拠に基づいた方法でお手伝い！

今一度、自分の体に問いかけてみてください。

「いまのあなたの体で満足ですか？」