

ウェルネス コンテンツ ご紹介

健康経営の推進や従業員満足度向上のための具体的取組みの一つとして、「運動の大切さ」や「体を動かす楽しさ」を意識するきっかけづくりに最適なメニューをご用意。

出張レッスン・健康セミナープログラム



デスクワークや立ち仕事など、日常生活で凝り固まった体を動かし、リセット&リフレッシュ。体の動かし方をインストラクターが丁寧にレクチャーするので初心者の方でも大丈夫です。

健康課題テーマ別でレッスンアレンジ。会議室等で実施できます。

テーマ	レッスン内容イメージ例
睡眠	身体の緊張をときほぐし、副交感神経を高めるリラックス系のヨガを行います。呼吸法も取り入れ、セルフコントロールを身につけます。
肩こり・腰痛 (姿勢改善)	・肩甲骨周辺ほぐすストレッチ、そり腰予防のストレッチ ヨガ要素も取り入れ、猫&牛のポーズなどを行います。 ・肩こり解消ピラティス 硬くなっている肩回りや肩甲骨を中心に動かして肩こりを解消します。
メタボ対策	・シェイプアップヨガ 引き締め効果のあるポーズを中心に行います。 ・代謝UPピラティス お腹周りと下半身の大きな筋肉を動かし代謝がUPする体づくりを行います。
転倒予防	ポールを使用したウォーキング(ポールウォーキング)を行います。 正しいウォーキング法で運動効果もUPします。
女性特有の課題	全身の血流を良くするストレッチ、ヨガを行います。 冷え、更年期、生理不順、ホルモンバランスには、血行促進が大切です。
片頭痛・頭痛	首&肩の血行を促進し、捻じりのポーズなどのヨガを行います。 椅子に座った状態で行うこともできます。
目の健康	首のストレッチを行い、目の周りをほぐしていきます。 椅子に座った状態で行うこともできます。

その他おすすめプログラム

■ からだ測定メニュー



歩行バランスや筋バランス測定、体力測定など、ご自身の体の今の状態をチェック。運動の大切さや生活習慣を意識するきっかけづくりに最適です。

■ 健康・運動イベント



屋外でのヨガや、ポールウォーキング、親子で参加できるスポーツラリーなどのイベントをご用意。コミュニケーション促進を図る課外イベントとしてもオススメです。

ご要望にあわせてコーディネートいたします。お気軽にお問い合わせください！