

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・運動プログラム



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を行います。 ・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。

出張運動プログラム

60分レッスン 55,000円(税込)～

※講師1名、定員20～30名程度



プログラム一例

オフィスで快適ヨガ・筋膜リリース(60分)



- ・呼吸法とポーズで心と体を整えるやさしいヨガプログラム。
- ・お仕事で凝り固まった体をほぐすセルフアプローチ「筋膜リリース」体験も。
- ※ 着席のまま実施可能です。

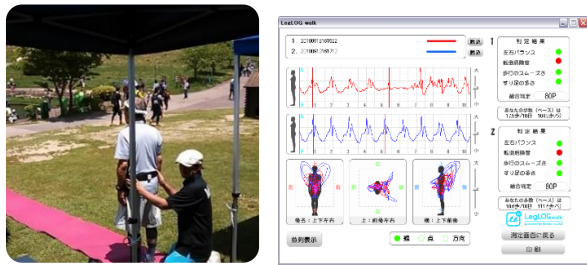
ご要望にあわせてコーディネートいたします。お気軽にお問い合わせください！

からだ測定メニュー ※ご要望に応じて、お見積りいたします

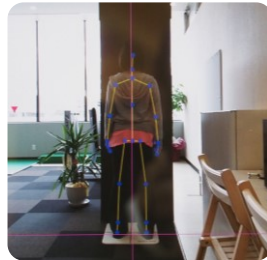


歩行バランスや筋バランス測定、体力測定など、ご自身の体の今の状態を簡単にチェック！運動の大切さや生活習慣を意識するきっかけづくりに最適です。

からだ測定メニュー例



歩行バランス測定



筋バランス測定




簡易体力測定会

健康チェックプログラム
(月1回の単人専用ドック)
Dr.セルフチェック ※別途有料

わずか10分で
◎健康の問題点がわかる。
◎3年後の自分が見える。

①カラダ現状チェック ★生活習慣チェック ②人口頭脳結果解析 インターネットを経由して、医学博士の人工頭脳が結果を解析する。 ③判定+アドバイス ★習得の範囲と3年後の予測
★最大の問題点を発見
★問題解決のためのアドバイス
★「頑張らなくてもできること」の継続



セルフチェックプログラム

課外イベントプログラム ※ご要望に応じて、お見積りいたします。

課外イベント、ヘルスツーリズム

屋外ヨガやポールウォーキングなど、アウトドアコンテンツを取り入れた、気軽に参加できる近郊への日帰りツアーや、測定イベントとキッズ向けスポーツラリーを組み合わせた親子で参加できる健康イベントなどのコンテンツもご用意できます。



チームビルディング運動会

アドベンチャー6「チームビルディング体験学習プログラム」を取り入れた大人の運動会。チーム対抗で協力して様々なお題にチャレンジすることで自然とコミュニケーションが生まれます。



ご要望にあわせてコーディネートいたします。お気軽にお問合せください！