

テーマ	目的	おススメの対象者	内容（例）
<u>不調を予防する習慣作り</u>			
肩こり・くびスッキリ	仕事の合間にできる簡単エクササイズで、美姿勢を獲得！ スーツの姿を美しく！	デスクワークがメインの方 姿勢が気になる方	くび周りのストレッチ 仕事の合間にできるエクササイズ
腰痛予防・改善	骨盤のゆがみを整え、おもだるい腰とおさらば	重いものを扱う方 長時間の座り仕事をされる方	股関節のストレッチ おしりのエクササイズ
ひざ痛予防・改善	ひざのゆがみを整え、スムーズな曲げ伸ばしを実現しましょう	床に直接座って作業をされる方 重いものを扱う方	歩行のチェック おしりのエクササイズ
<u>体力テストで現状を把握</u>			
転倒防止	簡単なリスクチェックで、体力を評価!! エクササイズで事故を予防しましょう	すべての方 足腰に不安を感じ始めた方 過去、転倒の事故が起きた会社様	足腰のエクササイズ ビジョントレーニング 口コモ度テスト
<u>毎日の運動習慣を</u>			
始業前 体操	始業前、10分の積み重ねで健康的なカラダを目指しましょう	すべての方 (業種に合ったプログラムを提供します)	業務に合わせたオリジナル体操を作成します
おやすみ前の簡単ケア	疲労を回復させるのは睡眠だけ!! 就寝前の10分で、余計なカラダの緊張をリセット!!	すべての方	睡眠の質を改善するストレッチやエクササイズ
<u>その他よくあるお悩みに</u>			
知ってトクする理想の呼吸	肩こり・腰痛の原因となる誤った呼吸を改善しましょう 自律神経を整え、不安やイライラを解消！	すべての方	呼吸のチェック 呼吸エクササイズ
むくみ予防	第2の心臓と呼ばれるふくらはぎを効率よく刺激し、むくみを改善	同じ姿勢を長時間続ける方	ふくらはぎのエクササイズ むくみについて解説
成人病予防(肥満解消)	脂肪を効率よく落とすコツと、毎日続けられるエクササイズを習得しましょう	おなか周りが気になる方 最近気になり始めた方	理想的な減量について解説 エクササイズ紹介
ビジョントレーニング	「見る」と「認知する」の違いを理解し、インプット(情報収集)のクセを見つけましょう	すべての方	眼球運動のチェック ビジョントレーニング

★その他、作業環境・内容に合わせた内容に対応いたします。