

テーマ	目的	おススメの対象者	内容（例）
-----	----	----------	-------

不調を予防する習慣作り

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

体力テストで現状を把握

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 ロコモ度テスト
------	--	--	------------------------------------

毎日の運動習慣を

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

その他よくあるお悩みに

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。