

moshe

Conditioning & Fitness Gym



令和6年度
やまがた健康企業宣言
事業所向け
健康づくりセミナー
(運動編)

株式会社 モーシェ

moshe のコンセプト

医療現場で培った豊富な知識と高い技術力で
からだ本来の動きと機能に基づき
最適な自己管理をサポートする。

自分の「からだ」を学び運動をするのが
モーシェが理想とするフィットネスです。



モーシェ moshe の特徴

1

理学療法士がサポート

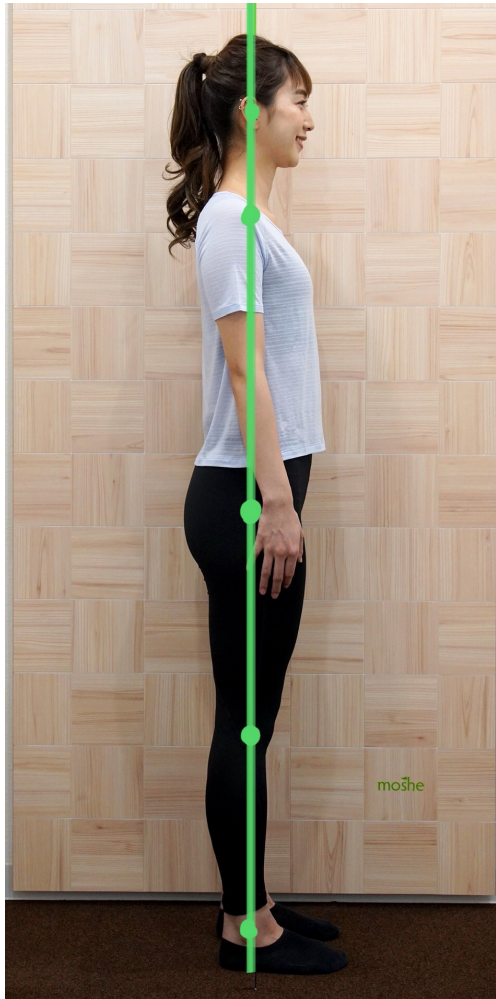
2

女性の利用者が多い

3

姿勢 & 動きへアプローチ

姿勢&動きへアプローチするメリット



- ① 繰り返す不調の改善
- ② 第一印象の改善
- ③ 精神面の安定

モーシェ moshe が提案する 3 ステップ

ラーニング
(学ぶ)

コンディショニング
(ととのえる)

トレーニング
(定着&強化)



※事前打ち合わせに基づき、各ステップの内容・時間を調整いたします



理学療法士が教える

ようつう 腰痛 改善プログラム

重い物を持ったり、長時間の運転などで腰痛に悩む人向けのプログラムです。
腰痛のメカニズムを知り、腰周りの筋肉のバランスや、動き方を改善することで
腰痛になりにくい体を作しましょう。

①ラーニング

腰痛が生じる原因を学習



②コンディショニング

筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善





理学療法士が教える
がんせいひろう

眼精疲労 改善プログラム

長時間のパソコン作業などで、眼からの不調に悩む人向けのプログラムです。
眼精疲労のメカニズムを知り、作業時の環境や姿勢、
眼の使い方を改善することで、**デスクワークで疲れにくい体**を作しましょう。

①ラーニング

眼精疲労が生じる原因を学習



②コンディショニング

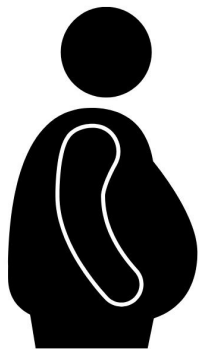
筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善





理学療法士が教える

メタボ 改善プログラム

体型が気になりだした人向けのプログラムです。
食事管理の基本やダイエットに効果的な運動方法を学ぶことで
メタボリックシンドロームになりにくい体をつくりましょう。

①ラーニング

メタボが生じる原因を学習



②コンディショニング

姿勢の偏りを改善



③トレーニング

代謝UPエクササイズ





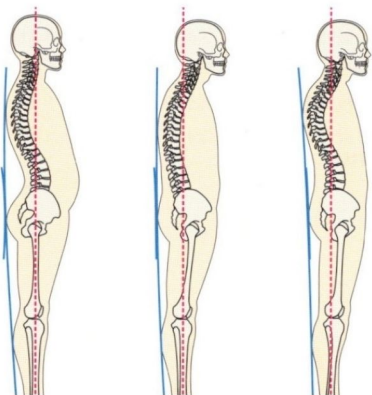
理学療法士が教える

しせい 姿勢 改善プログラム

猫背や巻き肩、反り腰など姿勢の崩れに悩む人向けのプログラムです。
姿勢を整えるために必要な知識を学び、保つためのポイントをガイドします。
整った姿勢で、慢性痛の予防、第一印象の改善に繋がしましょう。

①ラーニング

姿勢を整えるための予備知識



②コンディショニング

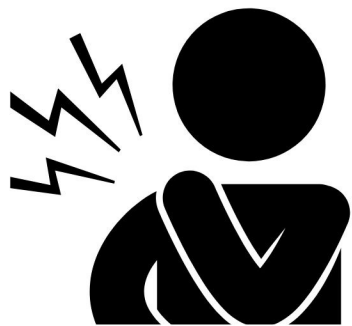
筋肉のバランスを整える



③トレーニング

良い姿勢の維持





理学療法士が教える

かた 肩こり 改善プログラム

デスクワークや長時間の運転などで、肩こりに悩む人向けのプログラムです。
肩こりのメカニズムを知り、肩周りの筋肉のバランスや、
姿勢を改善することで、**肩こりになりにくい体**を作しましょう。

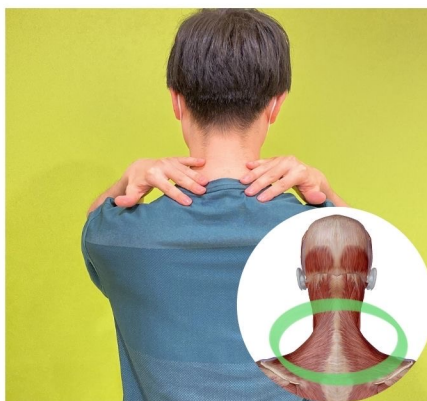
①ラーニング

肩こりが生じる原因を学習



②コンディショニング

筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善





理学療法士が教える

こかんせつつう

股関節痛 改善プログラム

日常生活で股関節痛に悩む人向けのプログラムです。
骨盤・股関節周りの筋肉のバランスや、姿勢・動き方を改善することで
股関節痛になりにくい体を作りましょう。

①ラーニング

股関節痛が生じる原因を学習



②コンディショニング

筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善





理学療法士が教える

ひざかんせつづう

膝関節痛 改善プログラム

歩行や階段の上り下りで膝関節痛に悩む人向けのプログラムです。
膝関節周りの筋肉のバランスを改善し、負担が少ない動き方を学習することで
膝関節痛になりにくい体を作しましょう。

①ラーニング

膝関節痛が生じる原因を学習



②コンディショニング

筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善





理学療法士が教える

さんごたいけい

産後体型改善プログラム

産後の体型変化や骨盤周囲の痛みに悩む人向けのプログラムです。
妊娠・出産を経て低下した骨盤周囲の機能を再獲得することで
産後の体型の崩れやトラブルを解消しましょう。

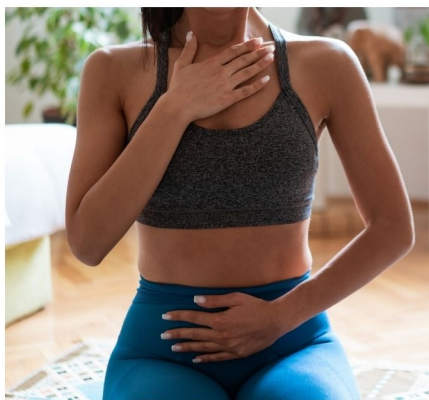
①ラーニング

産後に生じる変化を学習



②コンディショニング

筋肉のバランスを整える



③トレーニング

姿勢・動きの改善

