

# セントラルスポーツ

**A 食事プラン**：講話のみ、オンラインでの対応も可能です。

## ① バランスの良い食事(低栄養に注意・10食品群等)

講師派遣

オンライン講座

メタボ予防,筋肉量の低下予防に向けての講話です。

## ② 減塩

講師派遣

オンライン講座

「おいしく減塩」をポイントに、食べ方・作り方の工夫をご紹介します。

## ③ 免疫カアップ

講師派遣

オンライン講座

免疫カアップに有効な食品、更に免疫力を向上させるためのポイントをご紹介します。

**B 運動プラン**：基本は道具を使わず、職場や自宅でも実施可能な種目です。発散系,調整系と多種多様なラインナップです。他内容も、ご希望があった際は、ご相談お受けいたします。

## ④ 「エアロサーキット」

講師派遣

オンライン講座

音楽に合わせて行う有酸素運動(リズム体操)と筋カトレーニング(自重負荷/下半身中心)を交互に繰り返すサーキットトレーニングです。総合的な体カアップに効果的です。

## ⑤ 「リズム体操」

講師派遣

オンライン講座

音楽に合わせて行う有酸素運動です。シンプルで大きな動きを中心とし、脂肪燃焼効果を高めます。

## ⑥ 「ファイトアタック(格闘技系)」

講師派遣

オンライン講座

弊社オリジナルプログラムで本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締め効果的です。

## ⑦ 「イスヨガ体操」

講師派遣

オンライン講座

身体と心の調和をはかり、エネルギーレベルを高めます。こころの安らぎ,柔軟性の向上,身体バランスを整える等が期待できます。腰掛座位で行うので、ポジションが安定しより安心して参加できます。

## ⑧ 「健康ウォーキング」 ※セミナー形式可(講話十実技)

講師派遣

オンライン講座

身体にやさしく効果的なウォーキング法と継続のコツをご紹介します。

※セミナー形式では、運動習慣の必要性,有酸素運動の効果等をご紹介します。

# セントラルスポーツ

**C その他プラン**：⑨⑩は実技の中でも特に女性従業員様人気の高いプログラムです。また⑪⑫⑬は、弊社で請け負うセミナーの人気3選です。

## ⑨「ベーシックヨガ」

講師派遣

オンライン講座

身体と心の調和をはかり、エネルギーレベルを高めます。こころの安らぎ、柔軟性の向上、身体バランスを整える等が期待できます。

## ⑩「ピラティス」

講師派遣

オンライン講座

深層部の筋に焦点をあて、しなやかで力強い身体をつくっていきます。姿勢改善、引き締め効果が期待できます。

## ⑪「肩こり腰痛予防・改善セミナーまたはストレッチ」

講師派遣

オンライン講座

肩こり腰痛予防・改善のストレッチをご紹介します。お悩みの方がとても多い部位で、人気の講座です。

実技：主に座位での肩・腰周辺のストレッチ

※セミナー形式では、運動習慣の必要性、簡単姿勢チェック等もご紹介します。

## ⑫生活習慣病予防・改善セミナー(講話十実技)

講師派遣

オンライン講座

運動・栄養・休養の3要素に沿って、各々の生活習慣の見直し等をご説明します。

実技：ストレッチ、自重負荷の筋トレ(下半身)

## ⑬ロコモティブシンドローム予防・改善セミナー(講話十実技)

講師派遣

オンライン講座

ロコモティブシンドロームの原因を知り、予防策を確認します。食事アドバイスもごさいます。

実技：ストレッチ、自重負荷の筋トレ(下半身)

※講師派遣に加えて、非接触型事業として、通信媒体を利用したオンラインセミナーまたは運動指導が可能です。

※セントラルスポーツチャンネル(YouTube)啓発ツールが利用できます。

※その他、ご要望に応じてご相談承ります。