

協会けんぽ福岡支部健康宣言実施事業者向け特典サービス！

健康経営に向けた オフィス訪問型運動プログラム

- ◆腰痛・肩こり・姿勢の改善に！
- ◆業務のリフレッシュに！
- ◆社内の健康意識向上のキッカケに！

オフィス活用

着替え不要

短時間集中

トップアスリート **監修** オリジナルメソッドで
運動が苦手な方も、
スポーツ経験がない方も、
楽しめるプログラムをご提供しています！

アスリートの**動作**をプログラムに落とし込んだ、
新感覚の運動プログラムを**オフィス**で実践！！

オフィス訪問型運動プログラム

時間 : 15分～30分間

場所 : デスク周り・会議室 等

推奨人数 : 25～30名程度（特に制限はありません）

効果 : 心身の健康増進・コミュニケーション量UP 等

活用場面 : 始業時・就業時間内・研修会の休憩時間 等

費用

通常35,000円/回（税別）

※交通費別途要相談

→健康宣言実施事業所特典で

・初回料金無料

・2回目以降30,000円/回（税別）



【お申込み・お問い合わせ先】

お電話もしくはメールにてお問い合わせください

株式会社Sports for LIFE

TEL : 080-4361-5691（担当：森）

Mail : info@sportstasting.com

 **Sports for LIFE**

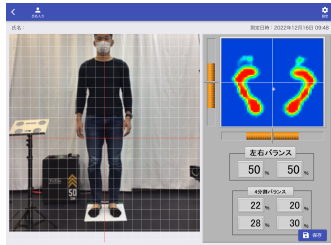
オフィス訪問型運動プログラム

【サービス概要】



①ヒアリング

貴社の情報（実施時間・回数・場所等）をお聞きしながら、プログラムを**カスタマイズ**致します。



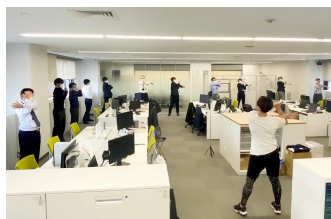
②体力測定

身体の歪みや**バランス**、**体組成**を測定します。ご自身の身体を客観視することで、生活習慣の改善に繋がります。



③プログラム策定

測定結果をもとに専門トレーナーが**独自のプログラム**を作成致します。



④プログラム実施

毎週または毎月定期的に**トレーナーが訪問**し、オフィスにて運動を実施します。

【実施例】

- ◆ミニボールエクササイズ「**動体視力向上**」
- ◆ラグビーボールでパス交換「**コミュニケーション量UP**」
- ◆上半身ストレッチ「**肩こり解消**」
- ◆下半身のストレッチ「**股関節運動**」
- ◆音楽を使ったリズムストレッチ「**有酸素運動**」



貴社の企業理念に基づき、
我々が従業員の心身のコンディショニングを整え、
最大のパフォーマンスを発揮するサポートをいたします。

オフィス活用

デスク周りや会議室など
空きスペースで実施！

着替え不要

面倒な着替えも必要なく、
気軽に効果的な運動が可能！

短時間集中

始業前や就業中、終業後に
頭も心もスッキリ！



【利用者の声】

- ◆頭を使う運動が新鮮で楽しかったです！
- ◆自宅に帰ってもトレーニングをする習慣が身につきました！
- ◆これまで触ったことがなかったラグビーボールでの運動が楽しかったです！
- ◆毎月異なるトレーニングをありがとうございます！

お申込み・お問い合わせは、
お電話もしくはメールにてお気軽にご連絡ください。

株式会社Sports for LIFE

TEL：080-4361-5691（担当：森）

Mail：info@sportstasting.com

Web：https://sportstasting.com/



Sports for LIFE

