

【お気軽30分クラス】

オンライン (Zoom) でも対応します

No.	オンライン 対応可能	メニュー	内容	運動量 ※1	会場の広さ (目安)	
1		肩・腰・頭のコリ取り体操	楽しい「脳トレ」エクササイズや軽体操で、肩・腰・頭のコリを解消します。	1	参加者相互が両腕を上げて も触れ合わないで着座できる 会議室など (目安: たたみ 2畳m ² ≒3.5m ² /人) 《在宅の場合》 ・たたみ 1 畳程度のスペース に椅子 (座面高40cm前 後; ダイニングチェア等) を ご用意ください。	
2		表情筋エクササイズ	顔の筋肉を楽しく動かして表情を豊かにします。小顔効果も期待できます。 注) オンラインの場合、各自お手元に「手鏡」をご用意ください。	1		
3		リフレッシュストレッチ	簡単なストレッチで全身をリフレッシュさせましょう。	2		
4		ザ (座) ・ケア体操	デスクワーク (座り過ぎ) による身体のコリや疲れをケアしましょう。	2		
5		肩こり・腰痛予防改善体操	ストレッチや調整運動で、肩こりや腰痛の予防・改善を促します。	2		
6		足腰しっかり！ 健脚体操	座り過ぎや「階段が辛い・・・」「つまずきやすくなった・・・」の対策に。	3		
7		即効！ お腹引締めエクササイズ	呼吸を意識しながら身体を動かし、即効的にお腹を引き締めます。 注) オンラインの場合、各自お手元に「紐 (1.5m程度)」をご用意ください。	3		
8		動きをよくする！ ボディメンテ運動	簡単な機能改善の運動でカラダのをメンテナンスしましょう。	3		
9		イスで行なうやさしいヨガ	ヨガの呼吸法と椅子に腰掛けたやさしいポーズで心身の調子を整えます。	3		
10	出張型が おすすめ	身体のイキイキ度チェック	楽しみながら、6種類の簡単なチェックで身体のイキイキ度を確認します！	3		
11		その場で筋肉体操！	その場でできる簡単な筋肉体操をご案内します。身体の引き締めに！	4		
12	出張型が おすすめ	ヘルシーウォーキング	正しいフォーム・歩幅・ペースでより効果的なウォーキングを習得しましょう。	3		机や椅子などのないスペース (直線15m確保)
13		ちゃんと！ ラジオ体操 (第1)	正しい動きを理解し運動効果の高まるラジオ体操を習得しましょう。	4		両腕を上げて触れ合わな い《在宅はたたみ1.5畳》

【しっかり60分クラス】

No.	オンライン 対応可能	メニュー	内容	運動量 ※1	会場の広さ (目安)
14		リフレッシュヨガ	腹式呼吸とヨガのポーズで心身のリフレッシュを促します。 (必要物: ヨガマット又はバスタオル)	4	机や椅子のないスペース (目安: 3~4m ² /人) 《在宅はたたみ1.5畳》
15		スタイルアップピラティス	呼吸を意識しながら体幹の筋肉に刺激を与え、姿勢やプロポーションを改善しま す。(必要物: ヨガマット又はバスタオル)	5	《在宅はたたみ1.5畳》
16	出張型が おすすめ	やさしいエアロビクス (30分に短縮してオンライン可能)	簡単な動きのエクササイズで気軽に楽しくエアロビクスを楽しみましょう。 終盤はゆっくりストレッチを行います。(必要物: シューズ)	5+	机や椅子のないスペース (目安: 3~4m ² /人)
17	出張型が おすすめ	格闘技エクササイズ「バトルミックス」 (30分に短縮してオンライン可能)	パンチやキックなど格闘技の動作で楽しく爽やかに身体を動かします。 (必要物: シューズ)	5+	《在宅はたたみ2畳》
18	出張型	実践！ 屋外ウォーキング	効果的なウォーキングの実践版。歩く習慣のきっかけづくりにオススメです。 (必要物: 運動靴)	4	屋外 (2~3kmのコース設 定)

(※1)「運動量」は、普段運動習慣のない方の主観を表しています。(1:極小, 2:小, 3:中, 4:中の上, 5:大, 5+:特大)

受講したエクササイズを普段の生活やお仕事の合間に取り入れて、
健康で快適な毎日を送りましょう！



☆☆☆お仕事タイプ別おすすめメニュー☆☆☆

製造、組立、加工、流通、ライン作業・・・etc.

＜身体をよく使うお仕事の方にオススメ＞

1. 肩・腰・頭のコリ取り体操
3. リフレッシュストレッチ
5. 肩こり・腰痛予防改善体操
6. 足腰しっかり！ 健脚体操
7. 即効！ お腹引き締めエクササイズ

身体をよく使うお仕事の方は、
肉体的疲労のケアや、作業を安
全に行うための筋力アップを目
的として行うことをご勧めします。

事務、ITエンジニア、Webクリエイター・・・etc.

＜デスクワーク主体のお仕事の方にオススメ＞

4. ザ (座) ・ケア体操
5. 肩こり・腰痛予防改善体操
6. 足腰しっかり！ 健脚体操
7. 即効！ お腹引き締めエクササイズ
9. イスで行うやさしいヨガ
11. その場で筋肉体操

座っている時間が長いお仕
事の方は、疲れの出やすい肩や
腰のケア、運動不足により衰え
る筋肉を刺激することをお勧め
します。

営業、販売、ドライバー・・・etc.

＜外回りや立ち仕事の多い方にオススメ＞

1. 肩・腰・頭のコリ取り体操
3. リフレッシュストレッチ
5. 肩こり・腰痛予防改善体操
7. 即効！ お腹引き締めエクササイズ
9. イスで行うやさしいヨガ
11. その場で筋肉体操

外回りの多い方は、車の運転に
より疲れやすい腰のケアや体幹
部の筋肉の強化を行い、歩くこ
とが多い方はとして行うことをご
勧めします。

＜どなたにもオススメ＞

10. 身体のイキイキ度チェック
13. ちゃんと！ ラジオ体操
18. 実践！ 屋外ウォーキング
14. ~17. 各60分プログラム

健康づくりのきっかけとしてどなたに
もお勧めしたい『身体のイキイキ度
チェック』や、取り組みやすいラジオ体
操、ウォーキング、その他60分プロ
グラムなど、お好みに合わせてお選
びいただけます。