



オンラインでも！出張型でもOK！

# 出張健康 スクール



希望の日時と、希望のメニューを選択して  
専用お申込みページからお申込みください！

職場懇親会や  
会議の合間の  
リフレッシュにも  
ご利用方法は自由！

ご希望に合わせて  
メニューのアレンジも可能です  
お申込み前に、お気軽にご相談ください。

オンライン  
セミナーは  
録画OK

30分

## お着換え不要！ 気軽に運動セミナー

短時間ではじめてでも簡単にできる運動をご紹介します。



肩こり・腰痛予防対策や、運動不足に効果的な筋トレ方法など。お悩みに合わせてアレンジも可能です！

テレワーク中の  
コミュニケーション  
ツールとして活躍！

お着替えや  
持ち物も不要！  
お気軽にご参加  
いただけます！



~60分

## 職場やオンラインで スポーツクラブのレッスンができる！

ヨガや格闘技系エクササイズなど、本格的なレッスンを単発でお申込みいただけます！「やってみたい」「お家で手軽に」を叶えます！

インストラクターといっしょに楽しく動いて  
カラダリフレッシュ♪



■お申込み方法：[https://docs.google.com/forms/d/1TK2NCH2wbqKM6tp4MDNZ0JYkOmm\\_aN21VXQgwXori-8/edit](https://docs.google.com/forms/d/1TK2NCH2wbqKM6tp4MDNZ0JYkOmm_aN21VXQgwXori-8/edit)  
へアクセスし、必要事項を入力してください。後日、担当者よりご連絡をさせていただきます。  
お申込み前にご相談がございましたらe-jigyo@axtos.comへお問合せください。

メニューの一覧は次ページをご覧ください▶▶

# 2024年度 出張健康スクール メニュー

※全てのメニューは、オンラインまたは出張型(対面)での開催が可能です。

## 30分のお気軽運動セミナー

No.	メニュー	内容	運動量 ※1	会場の広さ(目安)
1	気分転換の短時間瞑想ヨガ	日々の疲れや、焦りによるストレスをマインドフルネスヨガで短時間リフレッシュ。	1	参加者相互が両腕を広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 $\text{m}^2 \approx 3.5\text{m}^2/\text{人}$ )  《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	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	
3	かんたん! フィットネスチェック	6種類の簡単なチェックで楽しく身体の状態を確認します(運動を始めるきっかけづくり)	2	
4	リフレッシュストレッチ	簡単なストレッチで全身をすっきり、リフレッシュさせましょう。	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	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	
8	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。	3	
9	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をメンテナンスしましょう。	3	
10	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。身体の引き締めにも!	4	
11	スポットシェイプアップ	部位別のシェイプアップを目指すトレーニングをご紹介します! お腹・背中・二の腕・お尻 etc...	4	
12	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	

## ～60分のプログラムレッスン

No.	メニュー	内容	運動量 ※1	会場の広さ(目安)
13	リフレッシュヨーガ	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: 3~4 $\text{m}^2/\text{人}$ ) 《在宅はたたみ1.5畳》
14	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	
15	やさしいエアロビクス	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: 3~4 $\text{m}^2/\text{人}$ ) 《在宅はたたみ2畳》
16	格闘技エクササイズ「バトルミックス」	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+	
17	アレンジクラス (30~60分で調整)	上記の組み合わせやそれ以外など、目的やご要望などに応じてオリジナルプログラムをアレンジいたします。お申込みの前にdhss@axtos.comへお問合せください。		内容に合わせて確認させていただきます

(※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)

メニューやお申込みのことでご不明点がございましたらお気軽に  
e-jigyo@axtos.com(アクトス担当者)までお問合せくださいませ。

職場の環境や仕事のスタイルに合わせてメニューをご提案いたします!

出張健康スクールを活用して、健康で快適な生活を!

