

# Online



オンライン



こんなお悩みに・・・

● 拠点数が多いため、社員の健康管理が難しい



オンラインツールで、遠隔地の拠点も一緒に参加できる

● テレワークによる運動不足問題を解決したい



## 健康増進プログラム



従業員様の健康作りをサポート。運動不足になりがちな日常を変えるきっかけ作りにご利用ください。

■ **セミナー** 肩こり腰痛予防改善／生活習慣病予防改善  
ストレスマネジメント／ウォーキングのための身体の準備 など

■ **レッスン** 健康体操／イスヨガ／ヨガ／骨盤エクササイズ／  
ボディメイクトレーニング／ピラティス など

## パーソナルトレーニング



「専門の資格を持ったトレーナー」によるマンツーマン指導によって、一人ひとりの年齢・体力・状況に合わせて無理のないトレーニングメニューをご提供します。どこでも受けられるので、忙しくてもスキマ時間で始められて、人目を気にせずトレーニングができます。

■ **ボディメイク**

引き締まった体を  
手に入れたい方

■ **身体機能改善**

肩こり、腰痛など  
お悩みの方

■ **シェイプアップ**

理想のスリムな体を  
手に入れたい方

■ **健康維持向上**

体力の低下が  
気になる方

■ **スポーツパフォーマンス向上**

水泳・ゴルフなど、スポーツを  
もっと楽しみたい方

## ビジネスアスリートプログラム

日頃の運動不足解消や、お仕事の合間のリフレッシュにご活用いただける、短時間エクササイズをご紹介します。



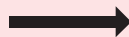
# Seminer & Lesson



## セミナー&レッスン

こんなお悩みに・・・

- 運動を実際に体験する機会をつくりたい  
(運動習慣の動機付け)
- 体を動かすことの気持ち良さや、  
効果を実感する機会を提供したい



インストラクターがご指定の場所にお伺いし、ご希望の内容の講話・実技を行います



## 出張セミナー・出張レッスン



実施場所、参加対象数、男女比、年齢層、実施時間などの詳細をお聞かせください。

ご希望に応じたプランをご提案いたします。

社員研修に組み込んで、社員の皆様の健康意識の向上を図る企業様もいらっしゃいます。

### モデルプラン

実施場所	企業様の会議室	開催時間	講話20分、 実技30分、Q&A
参加人数	20名程度	インストラクター	1名
セミナー例	・生活習慣病予防改善 ・メタボ予防改善/ダイエット ・ストレスマネジメント ・肩こり腰痛予防改善 ・健康ウォーキング など		



※参加人数が30名様を超える場合は、インストラクターは2名以上がおすすめです。※料金はプログラムの内容によりお見積もりいたします。

## オフィスでストレッチ

インストラクターが出張して部署・フロアなどのエリアごとに、デスクまわりで手軽にできる効果的なストレッチをご指導いたします。

※時間・内容をご相談ください。



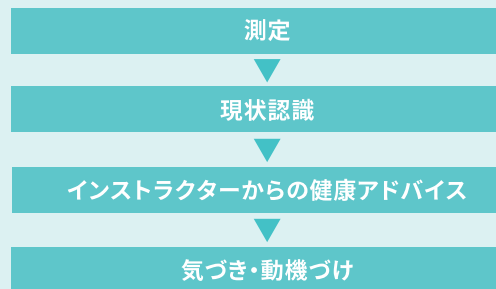
# Health Promotion



## 健康増進プログラム

こんなお悩みに・・・

- 現状を知る事から運動の必要性を訴求したい
- 運動習慣がなかなか定着しない
- 体感だけでなく数値での評価も欲しい



体成分測定・体力テスト・姿勢分析などにより、数値で現状を把握いただきます。結果を元にインストラクターがアドバイスをいたします。

## 体成分測定・その他測定



筋肉量・体脂肪量・筋バランスなどを具体的な数値で確認することにより、行動変容へつながる“きっかけ”づくりとしてご利用いただけます。

### 測定内容



#### 筋肉量測定

筋肉の量と  
バランスをチェック



#### 体脂肪測定

体脂肪量と  
体脂肪率をチェック



#### 体型評価・メタボチェック

内臓脂肪レベル、  
ウエスト回りチェック



(InBody 430 例)

測定結果に基づき、インストラクターがアドバイスを親切・丁寧に行います。

- ・測定時間:平均約3分(1人あたり)
- ・測定結果の説明:平均約5分

### その他の測定プログラム

骨健康度・血管年齢・肌年齢・心身バランス・脳年齢・肺年齢・ストレス測定など

## 体力テスト

握力・開閉眼片足立ち・長座体前屈・垂直跳び・棒反応時間・イス座り立ちなどからお選びいただけます。測定結果をご本人様にフィードバックいたしますので、健康づくりにご活用いただけます。

※測定項目などについてはご相談ください。



## 生活習慣病予防改善運動プログラム〈セントラルスポーツの店舗にて実施〉



生活習慣病の重症化予防からリスク予備軍の発症予防まで幅広く対応する運動プログラムです。データを元にインストラクターが最適なトレーニングのアドバイスを行います。

### ノーマルプラン(3ヵ月コース)

週1回のトレーニングを続けることで効果が期待できるコースです。

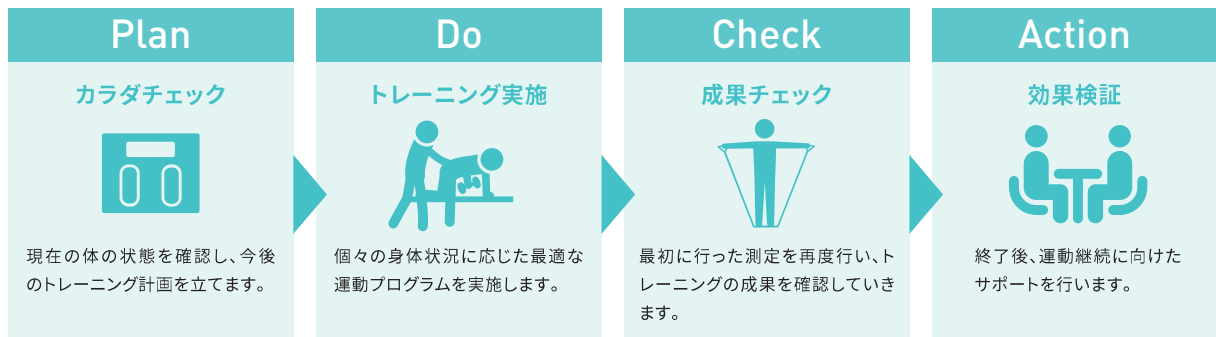
【全12回】 お一人様 **55,000円(税込)**

### ライトプラン(1ヵ月コース)

運動習慣の動機づけを促すコースです。

【全4回】 お一人様 **22,000円(税込)**

※別途管理費330,000円/年(税込)【弊社エリア法人会員様は不要です】



### 評価項目

体成分測定(身長・体重・体脂肪率・筋肉量・BMI) / 腹囲測定 / 血液検査(オプション)

## 介護予防プログラム



健康寿命を延ばすことを目標とした生活習慣改善は、高齢者だけの問題ではありません。社員やそのご家族の高齢化、介護離職の防止のために予防に特化したご提案をいたします。

# Event



イベント



こんなお悩みに・・・

- オンラインでのやりとりが増え、従業員の結束力の低下が心配
- 自然の中で運動習慣の必要性を伝えたい
- 場所を変えて、健康プログラムを行いたい



人数、時間、ロケーションのご希望に応じて、プランニングいたします



## チームビルディング 磨こう チーム力!



仕事以外の取り組みを協力して行うことで、自然と会話が増え、コミュニケーションをとるきっかけになります。非日常の空間で様々な体験をして、相互理解や達成感、つながりを感じ、モチベーションを高める機会をご提案いたします。

導入事例

フォト&クイズウォーキング  
単一健康保険組合様開催(札幌・神戸・東京)

一人では成しえない最大限の力が発揮されるチームづくり。



## 移動式フィットネスクラブ フィットネスエクスプレス

業界初の取り組み! 企業や自治体からのご要望に応じて、皆様に健康をお届けいたします。

フィットネスクー



大型バスを改造し、車内に筋力トレーニングの機器を設置しました。順番にマシンを利用することで、全身くまなく整えることができます。インストラクターが、丁寧にご指導いたします。

ホットヨガカー



大型トラックのコンテナ部分に特殊加工を施し、ホットレッスンができる仕様です。側面がウィング開閉するので、ステージとしても利用できます。

# セントラルスポーツ 健康増進プログラム概要

お問い合わせ先：セントラルスポーツ株式会社  
健康サポート部 担当：柘植(つげ)  
homefit@central.co.jp (平日09:30~18:00)

※定員・料金は、60分まで、指導員1名の目安となります。(オンラインセミナーは2名体制)

※●印はオンライン対応可となります。オンラインセミナーは¥50,000~となります。

	商品名	概要	定員(目安)	料金(税別)
セミナー(講話+実技)	●ストレスマネジメントセミナー	ストレスのメカニズムを理解した後、ストレスにより緊張した「筋肉」を和らげ、呼吸法、リラクゼーション法を学びます。(実技含む)	30名	¥25,000~
	●VDT予防/改善セミナー(ブルーライト対策)	VDT症候群の症状・予防法について学習した後、それに役立つ姿勢確認、ストレッチングやつぼほぐしを実技でご紹介します。	30名	¥25,000~
	●肩こり・腰痛予防/改善セミナー	肩こり・腰痛の発生メカニズムを学び、予防改善のストレッチの指導を行います。	30名	¥25,000~
	健康ウォーキングセミナー	正しいウォーキング法と継続のコツを分かりやすくご紹介します。(実技含む)	20名	¥25,000~
		●オンラインでは『ウォーキングのための身体の準備』として、ストレッチや筋トレのご提供となります。		
	●生活習慣病予防/改善セミナー	運動・栄養・休養の3要素に沿って、日々の生活活動量の増やし方、運動の上手な取り入れ方等をご説明します。(実技含む)	30名	¥25,000~
	●ロコモ予防/改善セミナー	ロコモティブシンドロームの原因を知り、予防改善に向けてのストレッチや筋トレをご紹介します。	30名	¥25,000~
	●転倒予防/改善セミナー	転倒(「滑り」「つまずき」「踏み外し」)の原因を知り、予防改善に向けてのストレッチや筋トレをご紹介します。	30名	¥25,000~
	●禁煙ワンポイントセミナー	タバコのもたらす利益・不利益、禁煙成功へのステップなどに取り組みます。(実技含む)	30名	¥25,000~
	カラダゆがみチェック	パーソナルトレーナーによる姿勢/バランス分析、その結果から必要なストレッチやトレーニング方法をご紹介します。	別途相談	別途相談
体験レッスン	ラジオ体操からはじめよう	『ラジオ体操』は3分強の永く続く健康法。習慣化へ向けて正しく学び、効果的に続けましょう。※みんなの体操もおススメです。	30名	¥25,000~
	●健康体操(簡単筋カトレニング)	自重負荷の筋カトレニングを中心に行います。基礎代謝をあげ、太りにくいカラダを目指します。	30名	¥25,000~
	●健康体操(リズム体操)	音楽に合わせて簡単な有酸素運動を行います。	30名	¥25,000~
	●健康体操(イス・ヨガ体操)	イスを使った運動の効果的で安全な方法をレクチャーします。	30名	¥25,000~
	●お腹シェイプエクササイズ	ウエスト周辺に特化した筋カトレニングを行います。	30名	¥25,000~
	●ボディメイクトレーニング	全身をバランスよくトレーニング(自重負荷)、メリハリボディを目指します。	30名	¥25,000~
	気功	ゆっくりとした動作で筋肉に負担をかけ、全身をバランスよく鍛えるエクササイズです。	30名	¥25,000~
	太極拳		30名	¥25,000~
	●ピラティス	カラダの深い部分の筋肉に焦点をあて、しなやかに力強い筋肉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。	30名	¥25,000~
	各種エアロピクス	軽快な音楽に合わせて楽しみながら全身運動ができるエアロピクスです。スタミナのアップやダイエットに効果的です。	30名	¥25,000~
	●各種ヨガ	各種「ヨガ」を対象者にあわせてアレンジし提供します。カラダとココロの調和を図り、エネルギーレベルを高めます。	30名	¥25,000~
	●各種ストレッチ	アロマストレッチ、バレエストレッチ等。呼吸法や自律訓練法などをプラスし、ストレスによって緊張した心と身体をゆったりと解きほぐします。	30名	¥25,000~
	エアロサーキット	有酸素運動と筋カトレニング(自重負荷)を交互に繰り返すレッスンです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。	30名	¥25,000~
	●骨盤エクササイズ	カラダの土台となる骨盤周辺に焦点をあて、ストレッチ、引き締め効果をねらったエクササイズを体験します。	30名	¥25,000~
	ラフトキュア(足の健康法)	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したりします。むくみ予防に効果的です。	30名	¥25,000~