

令和6年度 職場訪問エクササイズ事業（マッチング）

ご提供する運動プログラム

1回目 肩こり・腰痛軽減ストレッチ 30分

姿勢が変わる！

腰痛や肩こりの原因となりやすい姿勢の癖を確認し、日常生活で取り組める改善方法を紹介していきます。正しい姿勢づくりによって、不調の原因を根本から解消へ導きます。

身体が軽くなる！

ストレッチにより全身の血行が促進され、硬くなった筋肉をもみほぐし、痛みやコリを軽減していきます。循環のよくなった血液に乗って、疲労物質の排出が促され、すっきりとリフレッシュすることができます。



プログラムの流れ：姿勢確認 → 肩こり軽減運動 → 腰痛軽減運動

2回目 効果的なウォーキング 45分

運動不足の解消に！

在宅ワーク増加によって歩くことが減少し、運動不足になる方が増えています。本プログラムでは、歩数を増やして活動量をアップさせ、運動不足を解消するために必要な知識を習得し、歩くためのからだづくりを実践していきます。

運動の習慣づくりやメタボ対策にもおすすめのプログラムです！



プログラムの流れ：歩くための身体づくりエクササイズ → 効果的な歩き方のポイント解説

3回目 運動不足解消プログラム（筋力トレーニング+有酸素運動） 30分

体を変える！

テレワークなどにより、運動不足だけではなく、日常生活の活動量も低下しています。自分自身の運動不足度合いを知り、日常生活で取り入れられること、運動（ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動）を実践して、運動不足解消を目指します！



プログラムの流れ：レクチャー → 動的ストレッチ → 筋力トレーニング → 有酸素運動

1,000社を超える
法人に健康づくりを
提供する会社

株式会社ルネサンス

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14両国シティコア3F

東証一部上場
(証券コード2378)