

No.	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格	No.	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格
1	心の リラクゼーション	気軽に 運動		心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を、心地よいアロマの香りと音楽の中で行います。ご自宅や職場で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。ストレス対策としての「セルフケア」にもおすすめです。	30名 60分	60,000円 +消費税	11	メンタルタフネス セミナー	体験 参加型 セミ ナー		心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業のパフォーマンス向上におすすめです。	40名 120分	150,000円 +消費税
2	ヨガでリラックス	気軽に 運動		疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	60,000円 +消費税	12	からだ マネジメント セミナー	体験 参加型 セミ ナー		「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。健康に対するマネジメント力養成におすすめです。	40名 60分	70,000円 +消費税
3	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～	気軽に 運動		肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを行います。業務の合間に行えるかんたんストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	30名 60分	50,000円 +消費税	13	ダイエット セミナー ～自分で続ける3か月 減量術～	体験 参加型 セミ ナー		実技やグループワークを通じて自ら気づき、普段の生活を変えていく減量術を学びます。具体的な目標設定によりセミナー参加後も継続して取り組めるセミナーです。30代からのメタボ対策やリバウンドしてしまった人の生活習慣改善におすすめです。	30名 60分～ 120分	100,000円 +消費税
4	VDTセミナー	気軽に 運動		VDT作業について理解を深め、腰痛予防の作業環境や作業姿勢の改善方法、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激などを体験します。VDT症状をクリアにし生産性を高め、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	40名 60分	70,000円 +消費税	14	体成分測定	健康 測定		身体の成分（脂肪量や部位別筋肉量等）を測定し、トレーナーからのアドバイスを受けます。詳細情報のデータをもとに、生活習慣の改善方法や個々にあった運動を学びます。「健康づくりの動機づけ」に最もおすすめです。	100名 1日 7時間	240,000円 +消費税
5	ボール エクササイズ	気軽に 運動		ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を体験します。オフィスやご自宅でのかんたん活用術を学ぶことで、メタボ対策にも効果的です。集客アップと運動継続につながるお土産ボールがおすすめです。	30名 60分	50,000円 +消費税 (レンタルボール・ お土産ボール別別)	15	体力測定	健康 測定		筋力・柔軟性・バランスなどを測定し、トレーナーからのアドバイスを受けます。運動のきっかけや習慣づくりにつながります。データ集計で事業所の傾向も把握、健康づくり事業の企画にもご活用できるプログラムとしておすすめです。	100名 1日 7時間	360,000円 +消費税
6	カラダが喜ぶ 骨格調整	気軽に 運動		ご自分の身体のクセに気づき、かんたんな動きを通して骨格を本来あるべき場所へ戻します。身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、運動に取り組むことの大切さについて学ぶことのできる運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	70,000円 +消費税	16	加速度脈波測定	健康 測定		指先の毛細血管における血液循環を測定します。運動不足や食習慣、喫煙等の生活習慣が影響する血管の健康状態がわかり、生活習慣について考えるきっかけにつながります。短時間で結果がわかり、お忙しい方が多い環境でもおすすめプログラムです。	100名 1日 7時間	60,000円 +消費税
7	効果的な ウォーキング	気軽に 運動		正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的な運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	50,000円 +消費税	17	骨健康度測定	健康 測定		手首に超音波をあて透過した波形から骨の健康度を測定します。運動や食事等の生活習慣が影響する骨の健康度が短時間でわかり、健康について考えるきっかけにつながります。運動セミナーとの併用で骨健康度を高める意識づけにもつながります。	100名 1日 7時間	80,000円 +消費税
8	脳と体の リフレッシュ エクササイズ	気軽に 運動		シナプソロジーメソッドで脳を活性化します。肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチも行います。お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	30名 60分	70,000円 +消費税	18	ココロの バランス測定	健康 測定		指先に赤外線をあててストレス・リラックス度のバランスを測定します。生活習慣も影響するココロのバランスを知り、健康づくりについて考える動機づけとしておすすめです。運動セミナーとの併用でストレスマネジメントの定着にもつながります。	100名 ※50名 1日 7時間	90,000円 +消費税 ※60,000円 +消費税
9	adidas ファンクショナル トレーニング	気軽に 運動		スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニング。日常生活での正しい動作や姿勢の維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出すプログラムです。「体幹」をキーワードに、従業員のメタボ予防対策に！	30名 60分	70,000円 +消費税	※レッスンおよび測定の定員・料金は、1回あたりの基本料金となります。ご要望に合わせて変更することができます。 ※スタッフ派遣料、器材利用料・送料、旅費交通費を含みます。 ※クラブの無い地域での実施は別途交通費をいただく場合がございます。 ※マットご利用の場合は、20,000円(税別)を別途いただきます。						
10	カラダで コミュニ ケーション	気軽に 運動		課題解決型のアクティビティを通じて、コミュニケーションを活性化します。仲間それぞれの強みを活かし、グループで楽しく、目的・目標を達成しながらチーム力を高めます。グループ間のコミュニケーション力と健康意識の向上におすすめです。	30名 120分	150,000円 +消費税	お問い合わせ先 株式会社ルネサンス 地域健康営業部 TEL 03-5600-5451						