



年代別



健康・体力づくり講習会

30歳 パワーアップ

「まだ若い」、「運動はまだ先」という油断をあらため40歳以降の責任ある人生を、如何に心身に余裕をもって過ごすかを考え、簡単でより効果的な運動方法を体得いただく講習会です。

40歳 ボディメンテナンス

生活習慣病や身体機能の低下のリスクが一層高まる40代を迎え、一度立ち止まって自身の生活習慣を振り返り、自身のウィークポイントを知り、その予防と改善方法を体得いただく講習会です。

50歳 フットワークアップ

体を上手にコントロールする“調整力”が一気に低下し、特に転倒災害等の被災リスクが高まる年代です。体力を過信せず、そして不安全行動を避け、安全で健康的な生活方法を体得いただく講習会です。

60代 メディテーション

退職後、より泰然自若の人生を送るための準備として心と体の“静”と“動”を体得いただく講習会です。

静 … これからの自分を見つめる“瞑想ヨガ”

動 … 体力を早期に回復させる“メディテーション運動”

年代別講習会概要

年代	主なレクチャー内容	主な実習内容
30歳	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 運動満足度チェックと判定 ◇ ストレスと運動の密接な関係 ◇ 若い30歳になぜ運動が必要か 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 体力パフォーマンステスト ◇ マッスルエクササイズ “デイリー5” ◇ ダイナミックストレッチ “デイリー9”
40歳	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 生活習慣チェックと判定 ◇ ある妊婦さんから学ぶ筋肉の重要性 ◇ “キープウエイト” のすすめ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 体力パフォーマンステスト ◇ ボディアライメント “姿勢矯正体操” ◇ 魔法のウォーキング法
50歳	<ul style="list-style-type: none"> ◇ フットワークセルフチェックと判定 ◇ 不安全行動を避ける意識と行動 ◇ 調整力を回復させる効果的な運動 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 体力パフォーマンステスト ◇ バランス&スピードアップ運動 ◇ ロージャンピング体操
60代	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 自律神経バランスチェックと判定 ◇ 泰然自若の人生は運動と笑いから ◇ 潜在体力を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 体力パフォーマンステスト ◇ 呼吸法&瞑想ヨガ ◇ 元気アップデイリー体操

トレーナーとの個別面談 (パーソナルサポート)

弊社フィジカルトレーナーとのマンツーマン面談

《対象》

低体力者及び運動不足者

《概要》

時間：30分/名

頻度：1回/月

期間：3～6ヶ月間

《コンセプト》

“これならできそう”と思う運動メニューの提供