

## ◆各種測定

健康づくりの第1歩はまず自分のカラダを知ることから。測定後、結果説明とカウンセリングを行います。個人に合わせ、最適な運動プログラムをご提案いたします。

### 〈インボディ測定〉



筋肉量や体脂肪量を身体の部位別に測定できます。その他、基礎代謝量やメタボチェック、身体バランスなど健康づくりに欠かせないデータの分析ができます。  
☆測定時間・・・1～2分/1名

### 〈握力測定〉



握力は「寿命のバロメーター」とされており、全身の筋肉量を反映する指標として用いられています。  
☆測定時間・・・2～3分/1名

### 〈姿勢・足圧測定〉



日常生活では気づくことができない、姿勢（カラダ）のゆがみを分かりやすく数値化して表示することで、自分の体のバランスを知ることができます。ゆがみの原因となる筋力低下や、日常生活のくせや習慣を改善し、腰痛・肩こりの改善、バランスの取れた姿勢を身に付けましょう。  
☆測定時間・・・1～2分/1名

## ◆運動プログラム

専門スタッフのサポートで、初めての方でも楽しくご参加いただけます。実施スペース、体力レベルに合わせてお選びください。  
(各30分～40分程度)

### 〈エアロビクス〉



音楽に合わせて楽しく運動できます。簡単な振り付けで初めての方、体力に自信のない方でも大丈夫です！脂肪燃焼や、ストレス発散に効果的です。

### 〈オフィストレーニング〉



肩こり、腰痛予防改善など家庭やデスクでもできる運動をご紹介します。椅子に座ったままででき、簡単な動きなので運動の苦手な方、体力のない方でも大丈夫です。

### 〈体幹トレーニング〉



腹筋・背筋のトレーニングを中心に、バランス能力をアップします。代謝機能の向上や、姿勢が良くなり、腰痛改善に効果的なプログラムです。

### 〈レクリエーショントレーニング〉



ゲーム性のある運動で、普段はあまり身体を動かさない人も知らず知らずの内に夢中になって楽しめます。グループ対抗戦などでコミュニケーションの活性にもつながります。

## ◆社内運動会・スポーツイベントの企画運営サポート



定期的に社内運動イベントを実施し、従業員の運動不足が解消されると業務効率や質の向上が期待できるようになります。レクリエーションプランナー、FUNレクインストラクターが社内運動会や健康イベントなどの企画運営をサポートいたします。各種スポーツやレクリエーションから、少し変わったNEWSポーツまで楽しむことができます。

**健康運動指導士、健康経営アドバイザーなど専門スタッフが  
目的・実施場所・参加人数に合わせてプランニングいたします  
お気軽にご相談ください！**