



●食前フィットネス × おいしいお弁当で心身のリフレッシュ

会議室などを利用した食前30分フィットネス+弁当タイム30分のパッケージプラン

- ①ランチタイムのオフィスにプロのトレーナーとおいしい弁当をお届け
- ②肩こり・腰痛などデスクワークによる健康障害への効果抜群
- ③社員の福利厚生・健康経営として利用できる
- ④従業員同士のコミュニケーションの場としても活用できる

●ランチタイムフィットネス概要

提携企業：株式会社 塚田農場プラス

定員：20名～50名程度

費用：固定費30,000円+参加人数×1,500円（弁当代込）

エリア：東京23区（23区外：応相談）



SAWAKI GYM監修 特別プログラム

【経歴】

1991年から、大手フィットネスクラブにてトレーニング指導を開始。その後、整形外科病院スポーツトレーナー課主任を歴任し、メディカルフィットネス現場におけるリハビリ後の患者様からトップアスリートまで、幅広くトレーニング指導をする。現在は、パーソナルトレーナーとして活動する傍ら、トレーナー養成やセミナー／メディアを通じて健康情報を発信し続けている。



澤木 一貴
Kazutaka Sawaki

肩こり解消

腰痛解消

足のむくみ解消

お腹まわり
シェイプアップ

- ✓プレゼンティーズムの改善に！
- ✓従業員同士のコミュニケーションの場に！
- ✓ストレス解消に！

- ✓普段運動しない方も参加しやすい！
- ✓プロから直接指導を受けたい！
- ✓健康意識改善のきっかけに！

●会社概要

会社名：スポーツデータバンク株式会社
(URL:<http://www.s-databank.com/>)
住所：東京都中央区東日本橋2-6-11 NSビル4階
設立：2003年7月

●お問合せ

スポーツデータバンク株式会社
担当：長瀬（ながせ）
☎ 03-5823-7322（月～金 10:00～17:00）
✉ info@s-databank.com（☆部分を@に変えてください）