

航空会社 グループ企業 様

▼社員向け運動プログラム 2017年3月

[導入概要]

従業員様の健康課題解決・運動習慣の定着・ストレス解消などの支援を目的として、勤務終了後の会議室にて運動プログラムを提供いたしました。

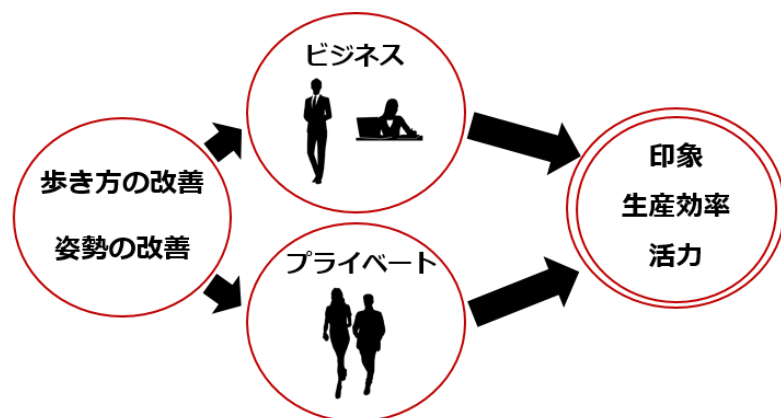
[目的]

『歩く』という身近な運動から、健康づくりのきっかけを作り、足の裏・足首の使い方が身体に及ぼす影響を知り、正しい歩き方を身につけることを目的に実施いたしました。



[期待される効果]

- ✓ 姿勢改善（立ち姿勢・座り姿勢）
- ✓ 肩こり・腰痛・冷え性などの体の不調改善
- ✓ X脚・O脚改善
- ✓ ストレッチなどでリフレッシュ



[実施風景]

ウォーキングプログラム



参加者の中には、「身体が軽くなった」「むくみが取れた」など、すぐに変化を実感された方もいました。

▼本件に関するお問合せ

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-keieikikaku☆s-databank.com（☆部分を@に変えてください）