

# 社員の健康が 会社の未来を創る！

スポーツ庁が推薦する

『スポーツエールカンパニー制度』

定期的な運動の提供で企業のレベル  
を上げる

## ピラティス トライアルセッション

一般社団法人日本ナチュラルピラティス協会

## ・スポーツエールカンパニー制度とは？

- ・スポーツ庁が推奨する健康経営支援の一環
- ・企業での運動促進を奨励している制度で、認定されると優良企業の称号がつく

## ・ピラティスの効果

体の癖を取り、バランスを整え、正しい使い方を身に付けるワークアウトがピラティス

- ・健康促進と社員のリフレッシュに最適
- ・姿勢改善、ストレス軽減、業務効率向上に貢献

## ・体験内容

### 健康経営の一環

#### 仕事の生産性向上に直結する動きの実験効果

- ・ピラティスの説明
- ・マシンで、本格的なピラティスを体験
  - 筋バランスを診断。体幹の重要性を実感する
  - 仕事のパフォーマンスアップ
  - スポーツでの痛み・ケガの予防

### 顧客サービスとして

- ・グループレッソンの体験
- ・日常生活に取り入れやすい内容
  - 「デスクワークでも実践できる簡単ピラティス」



# ピラティス トライアルセッション

日時： 12月6日(金)  
15:00~16:30(定員5名)  
場所： 新宿三丁目 駅1分  
新宿区歌舞伎町2-1-2  
HANROKUビル2階-1  
参加費： 5000円

一般社団法人日本ナチュラルピラティス協会

講師：代表理事 湯浅さつき



ピラティス指導22年  
東京練馬でピラティススタジオp-bodyを15年経営中  
ジュニアからシニアまで幅広く指導  
アメリカで定期的に学びクラシカルスタイルを継承  
トレーナーの育成にも力をいれ、日本をピラティスで健康に！！

