

## リモートワーク環境における 社員様の運動不足 / メンタルヘルス / モチベーション維持問題を、 毎朝15分のオンラインヨガで解決します。



新型コロナウイルスの影響が広がる中、緊急対応としてリモートワークの導入を進める企業が増加しています。この働き方も長期化が予想され、運動不足による生活習慣病の発症リスクが高まることも懸念されています。どのようにこの苦境から社員の健康を守っていくか、どのように仕事へのモチベーションを維持するか、どうやってこんな中でも持続的にビジネス成長を遂げていくのか。悩んでいる経営者様、総務担当、人事担当の方がたくさんいらっしゃると思います。また、不安やイライラ、運動不足などは仕事の生産性を著しく低下させます。毎朝決まった時間から始まる15分の社員様向けオンラインヨガで、仲間が集まりヨガを通じてコミュニケーションを図り運動不足と不安を解消することによって、モチベーションをアップし仕事の効率アップにもつながります。

### POINT 1

毎朝決まった  
時間の15分間

※30分コースも  
ご用意しています

1日のスタート時間に社員の皆さんが同じオンライン上に集まることで、チームの一体感を感じ安心につながります。また継続することによって習慣化され、生活リズムを整えられます。

### POINT 2

ご自宅で安全に  
オンラインヨガ

Zoom (オンライン web 会議ツール) を利用して、最大500名まで一度に参加可能です。ご自宅でヨガマットほどのスペースがあればどなたでも参加できます。(見逃し配信機能有り)

### POINT 3

新たな  
福利厚生として

正しいヨガを手軽にオンラインで受けられることは、新しい働き方の中に新しく導入できるユニークな試みだと思います。社員満足度も向上します。

## ご担当様 お試し1回無料体験

ご担当者の方(他のスタッフの方も参加可能)は、打ち合わせを兼ねて1回無料で体験いただけます。

## プラン・料金表

モーニングプラン（月-金 ※祝日はお休み）毎朝のヨガの習慣化で生産性UP			
15 min	A 9:00- (15 min)	B 9:30- (15 min)	C 10:00- (15 min)
	それぞれ 月額 ¥180,000 (+TAX) ※月20日稼働の場合@¥9,000/1日		
30 min	A 9:00- (30 min)	B 9:30- (30 min)	C 10:00- (30 min)
	それぞれ 月額 ¥250,000 (+TAX) ※月20日稼働の場合@¥12,500/1日		
ランチタイムプラン（月-金 ※祝日はお休み）食後にスッキリとリセット			
15 min	A 13:00- (15 min)	月額 ¥160,000 (+TAX) モーニングプランお申し込みの企業様は【月額 ¥50,000】	30 min B 13:00- (30 min)
		月額 ¥200,000 (+TAX) モーニングプランお申し込みの企業様は【月額 ¥80,000】	
ひとやすみプラン（月-金 ※祝日はお休み）ヨガで質の高い休憩を			
15 min	A 15:00- (15 min)	月額 ¥160,000 (+TAX) モーニングプランお申し込みの企業様は【月額 ¥50,000】	30 min B 15:00- (30 min)
		月額 ¥200,000 (+TAX) モーニングプランお申し込みの企業様は【月額 ¥80,000】	

ひと枠、1企業様に限りになります。その他の時間帯もアレンジ可。ご相談ください。

## ヨガコンテンツ内容（一例） ※これらの内容を組み合わせて実施

### らくらく チェアヨガ

仕事の合間にデスクの前で簡単なヨガ。深い呼吸とともに、体を優しくストレッチします。自律神経を調える効果があり、免疫力の向上が期待できます。短い時間で質の高い休息をし、働く頭と体をサポートします。リラックス、疲労回復に即効性があります。

効果：  
リラックス / 疲労回復 / リフレッシュ / 肩こりや腰痛などの痛みの軽減 / 集中力 UP / 血流 UP / 免疫力 UP / ストレス軽減 / むくみ軽減 / 運動不足解消 / 睡眠の向上 / 頭脳明晰 / 血圧を下げる

### 瞑想 (マインドフルネス)

脳科学が進歩した現在、多くの効果が科学的に実証されている瞑想。世界中の大企業の社員教育プログラムでも導入されています。瞑想は頭の使い方のトレーニングです。瞑想をすることにより、必要な物事に集中する力を養います。また、瞑想によって頭が明晰になり、洞察力や直観が高まる、といった効果が期待できます。

効果：  
集中力の向上 / 頭脳明晰 / 洞察力 / 直観力 / 創造性の向上 / ストレス軽減 / リラックス / 睡眠の向上

### 簡単セルフケア マッサージ

体には、その場所をマッサージすることにより、まったく別の場所にアプローチができる、関連部位というものがあります。このクラスでは柔軟性の向上、腰痛、肩こりなどの痛みの軽減に即効性がある、簡単な手のマッサージをお伝え致します。仕事の合間や移動中で出来るマッサージですので、日常にも手軽に取り入れやすいです。

効果：  
肩こりや腰痛などの痛みの軽減 / 疲労回復 / デトックス / 血流 UP / 柔軟性の向上

ヨガ  
インストラクター

## 鈴木 伸枝

Suzuki Nobue

「こんな大変な状況だからこそ、社員の安心と安全を守り、リモートワークに踏み切った企業様のお役に立てたらと思います。」



### プロフィール：

体育大学を卒業後プロのダブルダッチパフォーマンスチームを結成し、TV、イベント、ショーに多数出演。体を酷使う生活の中で怪我や体調不良が続き、身体作りの為にヨガを始める。実践する中で「ヨガは自分の能力を発揮し、快適に生きていくのに、とても有効なツール」だと確信し、多くの人に伝えたいと考えるようになる。大手ヨガスクールにおいてマネージャーを務め、ヨガインストラクターを育てる講師として活動し、1,000名以上のヨガインストラクターを輩出実績がある。専門学校や大学のヨガ講義カリキュラムの作成や、そこでの講師も務める。現在、東京北参道にてパーソナルヨガスタジオを運営。日本各地で行われるヨガイベント出演、ヨガ専門誌をはじめとする、メディアへの掲載実績多数、活動は多岐に渡る。「自分を生かすYOGA」をモットーに、心と体、双方の健康を目指し、ひとりひとりが「自分らしく生きていく」サポートを、ヨガを通して行うことをライフワークとしている。 ※実施日によっては、他のヨガインストラクターにて対応する場合があります



WEB

<https://www.nobuestyle.com>



INSTAGRAM

@nobue.style



LINE  
公式アカウント

<https://lin.ee/yeoUAqe>



お問い合わせはコチラ

運営会社： HANGOUT COMPANY INC. <http://hangout.company/>

お問い合わせ： [yoga@hangout.company](mailto:yoga@hangout.company)

電話番号： 050-3695-5848（担当：田村、鈴木）