

プレスリリース

[先着20企業のみ3ヶ月間月額50%割引で提供]

受け放題のワーキングウェルネスサービスを、企業向けに提供開始。テレワーク時代の企業が抱える問題を、メンタルとフィジカル両方面からサポートします。

ヨガ/ストレッチ/筋トレ/有酸素運動/ダイエット/栄養座学ウェビナーなど豊富なメニューを受け放題のサービスです。

資料請求→<https://www.categym.jp/onlinewellness>

HANGOUT COMPANY株式会社（本社：東京世田谷区、代表取締役：田村梨江）が運営する「CRATE CYM（クレートジム）」が一般向けに展開していたオンラインサービス「#おうちトレーニング」が、テレワーカーが抱えるメンタルやフィジカルの問題を解決をする内容にパワーアップし企業向けサービスとしてリニューアルいたしました。

現在、先着20企業のみ3ヶ月間月額50%割引で提供いたします。



The advertisement features a dark green background with white and light green illustrations. At the top left is the CRATE GYM logo. The central text reads 'オンラインウェルネスで従業員の生産性向上をサポートします' (We support the improvement of employee productivity with online wellness). Below this is a button that says '今すぐ資料請求 ▶' (Request materials now ▶). The bottom of the ad lists six service categories: ヨガ (Yoga), ストレッチ (Stretching), 筋トレ (Strength Training), 有酸素運動 (Cardio), ダイエット (Diet), and 栄養座学ウェビナー (Nutrition Webinar). The background includes illustrations of people running, stretching, and using a laptop, with a large laptop screen showing a video call with four participants. A red circle is also visible on the right side.

■CRATE GYM オンラインウェルネスは

Zoom（オンラインweb会議ツール）を利用して、トレーナーとお客様と対話をしながら

オンラインでグループセッションを行う、月額制受け放題オンラインウェルネスサービスです。

ヨガ/ストレッチ/筋トレ/有酸素運動/ダイエット/栄養座学ウェビナーなど豊富なメニューを受け放題です。

資料請求はこちら→<https://www.categym.jp/onlinewellness>

■価格について

[法人プラン]

受け放題/1ヶ月 ¥29,800（税込）（1～10アカウント含。11アカウント以降は@¥2,980（税込））

※1アカウント＝従業員1名

※11アカウント以降は、実際にご利用があった場合のみご請求いたします

↓↓↓ 先着20企業のみ3ヶ月間月額50%割引 ↓↓↓

受け放題/1ヶ月 ¥29,800 (税込) → **¥14,900 (税込)**

(1~10アカウント含。11アカウント以降は@¥2,980 (税込) → **¥1,490 (税込)**)

※含まれるもの

- セッション受け放題
- Slackにてウエルネスサポート
- 月に1回、御社向けワークショップセッション (30分) 開催
- 毎月、従業員のウエルネスレポートを提出 (翌月15日までに)

※オプション

- 御社向け追加ワークショップセッション (30分-45分) @8,000

[個人プラン] (1名)

1アカウント 月額受け放題 ¥4,980 (税込)

■在宅で簡単にできるサービスで、メンタルの問題やフィジカルの問題をまとめて解決します

- 運動習慣による健康サポート
- メンタルヘルス
- モチベーション維持
- コミュニケーション機会による孤独感解消
- 生産性の向上

テレワーク時代でも、強い組織をつくるためには
従業員が最高の状態でパフォーマンスを
発揮できる環境作りが大事です

在宅で簡単に出来るサービスで
メンタルの問題やフィジカルの問題をまとめて解決します

- ✓ 運動習慣による健康サポート
- ✓ メンタルヘルス
- ✓ モチベーション維持
- ✓ コミュニケーション機会による孤独感解消
- ✓ 生産性の向上

コストではなく、
投資です

メンタルや身体をケアする
健康管理は将来的に事業の収益性を
高める投資です

業績向上

企業価値
向上

■ポイント

POINT

POINT 1

心と身体をサポートする豊富なメニュー

毎日朝6:00から22:30までワーカーに最適なメニューを受け放題。ヨガ/ストレッチ/筋トレ/有酸素運動/ダイエット/栄養座学ウェビナー



POINT 2

トレーナーがリアルタイムに指導。

Zoomを利用して対面で行います。正しいトレーニングで効果を最大化させます



POINT 3

グループでトレーニング

仲間と一緒に行うことで必然的に運動の継続・習慣化に繋がります



POINT 4

月1回のレポート提出

単なる制度の導入だけではなく、実際に利用し続けてもらうために改善案を提案します



■サービス内容

SERVICE

ヨガ

いまの自分をよく知ることから始める

毎朝の“セルフマネジメント力を高めるマインドフルネスヨガ”夜寝る前の“質の良い睡眠へ導く夜ヨガ”で自己コントロール力を高めましょう

ストレッチ

凝りを改善/予防

自律神経を整えて集中力や脳を活性化したり、血液循環を良くして疲労回復効果も期待できます

筋トレ

疲れにくい身体をつくる

身体はバランスが大事、正しい方法でしっかりと鍛えて根本から身体を強くしましょう

有酸素運動

日常でよく使う筋肉を用いてパフォーマンス向上を期待

汗をかき適度な疲労感で満足感と達成感を感じて、生活リズムを整えましょう

ダイエット

肥満を解消

在宅時間の増加により間食やデリバリーフードでカロリー摂取も増えていきます。摂り過ぎたら消費しましょう

栄養座学ウェビナー

知識を身につけて納得感

健康な身体を目指すには食事がとても重要です。ウェビナーの勉強会で正しい知識を身につけましょう

■SESSIONカレンダー

詳細はこちらをご覧ください→ <https://coubic.com/crategym/services#pageContent>

セッション一例)

- ◆セルフマネージメント力を高めるマインドフルネスヨガ (20分)
- ◆集中力がなくなった時に！代謝アップトレーニング(15分)
- ◆ぐっすり寝れる疲労感！燃焼トレーニング(40分)
- ◆肩こり防止背中トレーニング(40分)
- ◆ストレス発散！ボクササイズ(40分)
- ◆5分でスッキリ！隙間時間トレーニング (15分)
- ◆質の良い睡眠へ導く夜ヨガ(30分)

平日

- ・ 6:00~6:20 (20分) ※マインドフルネスヨガ
- ・ 15:00~15:15 (15分)
- ・ 20:00~20:40(40分)
- ・ 21:00~21:40(40分)
- ・ 22:00~22:30 (30分) ※月・水・金の平日のみ ※質の良い睡眠へ導く夜ヨガ

土日祝

- ・ 11:00~11:40(40分)
- ・ 15:00~15:40(40分)
- ・ 18:00~18:40(40分)

※祝日は、土日と同じ時間とさせていただきます。

■CRATE GYM／クレートジムとは

「意思のあるカラダへ」というコンセプトをもとに選りすぐりのボディスタイリングトレーナーがマンツーマンで指導するパーソナルトレーニングジムです。気分の上がる居心地のいい空間で、痩せるだけでなくしっかりと筋肉を作り、望んだカラダを長期的に持続させることで、あなたのライフスタイルをさらに豊かなステージへとアップグレードします。

▼CRATE GYM WEBサイト

URL : <https://www.crategym.jp/>

▼CRATE GYM インスタグラム

アカウント名 @crategym

URL : <https://www.instagram.com/crategym/>

▼CRATE GYM Twitter

アカウント名 @CrateGym

URL : <https://twitter.com/CrateGym>

▼CRATE GYM note

<https://note.com/crategym>

▼CRATE GYM LINE公式アカウント

URL : <https://lin.ee/5Qg3Eks>

■CRATE GYM (クレートジム) 店舗情報

所在地 : 〒810-0801 福岡市博多区中洲二丁目3番16号 桃山ビル2階

営業時間 : GYMご利用 24h営業(事前予約制)

WELLNESS BAR 11:00~20:00

定休日 : なし

電話番号 : 092-402-2622(電話対応時間 11:00~20:00)

【会社概要】

HANGOUT COMPANYは、多様なプロフェッショナルな人たちの活動をサポートし、そこから派生する点と点を繋げ、世の中の課題やニーズに対応していく新しいタイプの組織です。

HANGOUT COMPANY株式会社

<http://hangout.company>

代表取締役 : 田村 梨江

本社所在地 : 〒154-0012 東京都世田谷区駒沢4-19-13

事業内容 : パーソナルトレーニングジム運営、パーソナルヨガ教室運営、
各種クリエイター・アーティストのマネジメント業務、
イベントの企画・制作・運営、他

▼このリリースの問い合わせ先

HANGOUT COMPANY株式会社

担当 : 田村 / 中川

TEL : 03-4500-8392

Mail : info@crategym.jp