



プログラムご提案

ミズノ株式会社



ミズノグループ総力で企業、自治体、地域との取組みを強化しています。



ライフ&ヘルス事業部
スポーツ施設サービス事業部
営業（支社・本社）

運動プログラム、サービスの開発、
運用、営業

ミズノスポーツサービス株式会社

公共スポーツ施設（指定管理、運営
受託、PFI）、フットサルコート、フィット
ネス施設の管理運営が主な事業

子どもの体力増強、高齢者の健康促
進に関する取組み推進



体育施設機器器具設計
施工販売（競技スポーツ・
フィットネス・福祉）

ながら運動講習会（ながら運動100）

まずは楽しみながら気軽に健康意識を高めたい企業様にオススメ



- 「ながら運動100」の冊子の内容を中心とした、オフィスでできる簡単ストレッチとトレーニングの講習。筋肉自慢の吉本芸人が笑いを交えながら、しっかりレクチャーします。
- 冊子を配布するだけでなく、運動するきっかけや社内の風土づくりをお手伝いします。

内容

- ① 「ながら運動100」使い方紹介
- ② ながら運動のうち参加者に合わせていくつかの動きを実践

人数 ～100名

所要時間 30～40分

価格 ￥200,000～
(冊子費用、交通費、諸経費別途)

講師・キャラクター

吉本クリエイティブエージェンシー所属
「ミルクボーイ」



*ミズノスポーツサービス株式会社のインストラクターによる講習会も可能です



はじめよう、ながら運動。
身近で簡単! 100の運動バイブル

ながら運動100



原作「ながら運動100」本
価格：¥500 (+税)



株式会社丸井グループ様
社内文化祭「インクルージョンフェス2017」にて「ながら運動100講習会」実施

オフィスで簡単ストレッチセミナー

デスクワークの方が多く企業様や、会議室
で手軽に始めたい企業様にオススメ



対象 デスクワークの多い方などオフィスワーカー全般

1日 30名（会場の広さにより増減可）

1回 20～30分

スペース 会議室等

講師 1名

内容 オフィスワーカー、デスクワーカーに多い身体の不調5項目に対応したストレッチ講習。
全33種類の動きの中から、ご要望に合わせて内容を組み立てます。

- 特徴**
- ① オフィスの会議室でも実施可
 - ② 普段着で参加できる
 - ③ 短時間なので仕事の合間に参加できる
 - ④ 要望に合わせてプログラムはカスタマイズ
 - ⑤ 習慣化につながるストレッチカードをセットに

価格 ¥150,000～（交通費、諸経費別途）



ウォーキング講習会

ご家族含めた健康増進や、退職後の趣味づくりを推奨したい企業様にオススメ



対象 18歳～

1日 30名

1回 60分【基本編】、120分【応用編】

スペース 公園など ※屋外（屋内なら25mが取れる場所）

講師 メイン1～2名

内容 ウォーキングの「楽しさ」を知っていただき、自らの生活習慣にウォーキングを取り入れていただけるよう、健康づくりを目的とした正しいウォーキングの実践方法をお教えします。

- 特徴**
- ① 自分の「姿勢」や歩く時の「心理」へ気づくところから丁寧にスタート
⇒自分の立位姿勢、歩行姿勢を知り、その改善努力をすることが正しいウォーキング姿勢を作ることの第一歩であり、最も重要なポイントです。
 - ② ウォーキングを日常として継続できる仕掛けを提案
⇒ウォーキング日誌活用（歩数、距離などを記録）やウォーキングの場所、機会の紹介しながら、楽しく継続するための仕掛けを提案します。
 - ③ ミズノのスポーツ施設や全国の自治体で年間200回以上の実績があり

価格 ¥150,000～【基本編】
¥200,000～【応用編】

（交通費、諸経費別途）

MIZUNO
WALKING SCHOOL




REACH BEYOND

ノルディックウォーク講習会

ご家族含めた健康増進や、退職後の趣味づくりを推奨したい企業様にオススメ



名称 ノルディックウォーク

対象 18歳～

内容 安全で運動効果も上がるディフェンシブ（ジャパニーズ）スタイルで、足、腰、膝、関節などへの負担を軽減する。また、転倒防止にも効果があり、幅広い年齢層に受け入れられやすいスタイル

施設 屋外

- 特徴**
- ① 歩くときに上肢の筋群も活動させることができるので全身運動になる
 - ② ポールで体重の一部を支えることになるので、膝や腰への負担を軽減、太った人や下肢にやや障害のある方でも、歩行をサポートします。
 - ③ 運動強度を落とすことで整形外科等のリハビリに使うことができる
 - ④ 安全なストレッチ、歩幅も自然に広がる。

定員 20名（1日で複数会の開催可能）

価格 ¥200,000～（交通費、諸経費別途）



REACH BEYOND