沖電気工業健康保険組合様　からだリフレッシュキャンペーン

慢性的な肩こりを撃退

肩こり解消ストレッチ

常に肩が凝っている、首が痛い方向けの、肩こり改善を集中的に行うストレッチです。
仕事の合間にできるストレッチも行いますので、日頃からできそうなものを見つけてみてください。

【日時】10月4日（土）10:00～10:30

【申込みURL】

https://ws.formzu.net/dist/S75260942/

QRコード

※開催３日前にZoomのURLをお申込み時のメールアドレスに送付いたします。

■定員：1000名（先着順となります）
■参加費：無料（通信に係る費用は個人負担となります）
■注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止となります。
個人所有のPCかスマホからご参加ください。
（カメラ・マイク無しでも参加できます）
■ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：豊田りえ

ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンスRYT200
バレトンインストラクター

主催：沖電気工業健康保険組合　運営：㈱AW Stage

沖電気工業健康保険組合様　からだリフレッシュキャンペーン

頭と体を同時に使って脳を活性化！
脳トレエクササイズ

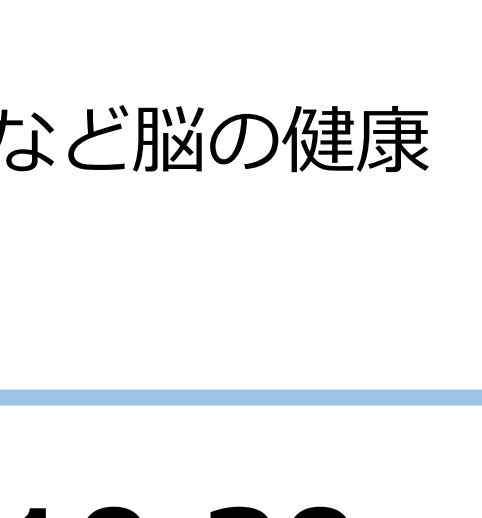
脳トレと体操を同時に行うプログラムです。
頭で考えながら体を動かすことで、認知機能の向上など脳の健康にも効果が期待できます。

【日時】11月8日（土）10:00～10:30

【申込みURL】

https://ws.formzu.net/dist/S75260942/

QRコード



※開催３日前にZoomのURLをお申込み時のメールアドレスに送付いたします。

■定員：1000名（先着順となります）
■参加費：無料（通信に係る費用は個人負担となります）
■注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止となります。
個人所有のPCかスマホからご参加ください。
（カメラ・マイク無しでも参加できます）
■ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：田村亜弥

㈱AW Stage代表　健康経営エキスパートアドバイザー
全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
ウォーキングスタイリスト
介護予防運動指導士

主催：沖電気工業健康保険組合　運営：㈱AW Stage

沖電気工業健康保険組合様　からだリフレッシュキャンペーン

きれいな姿勢とスラリとした体を目指す

全身すっきりヨガ

ゆったりとした呼吸と心地よいヨガのポーズで全身をじっくり動かします。
姿勢が良くなり気持ちがリフレッシュします。

【日時】12月13日（土）10:00～10:40

【申込みURL】

https://ws.formzu.net/dist/S75260942/

QRコード

※開催３日前にZoomのURLをお申込み時のメールアドレスに送付いたします。

■定員：1000名（先着順となります）
■参加費：無料（通信に係る費用は個人負担となります）
■注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止となります。
個人所有のPCかスマホからご参加ください。
（カメラ・マイク無しでも参加できます）
■ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：豊田りえ

ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンスRYT200
バレトンインストラクター

主催：沖電気工業健康保険組合　運営：㈱AW Stage

沖電気工業健康保険組合様　からだリフレッシュキャンペーン

自宅でできるかんたん筋トレ
筋力アップ体幹トレーニング

お腹、お尻、太ももを中心に鍛え、筋力維持向上につなげていきます。筋トレが苦手な方でも無理なくできるトレーニングをご紹介します

【日時】1月24日（土）10:00～10:30

【申込みURL】

https://ws.formzu.net/dist/S75260942/

QRコード

※開催３日前にZoomのURLをお申込み時のメールアドレスに送付いたします。

■定員：1000名（先着順となります）
■参加費：無料（通信に係る費用は個人負担となります）
■注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止となります。
個人所有のPCかスマホからご参加ください。
（カメラ・マイク無しでも参加できます）
■ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：田村亜弥

㈱AW Stage代表　健康経営エキスパートアドバイザー
全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
ウォーキングスタイリスト
介護予防運動指導士

主催：沖電気工業健康保険組合　運営：㈱AW Stage

沖電気工業健康保険組合様　からだリフレッシュキャンペーン

つらい腰痛の改善予防・毎日できる

腰痛改善エクササイズ

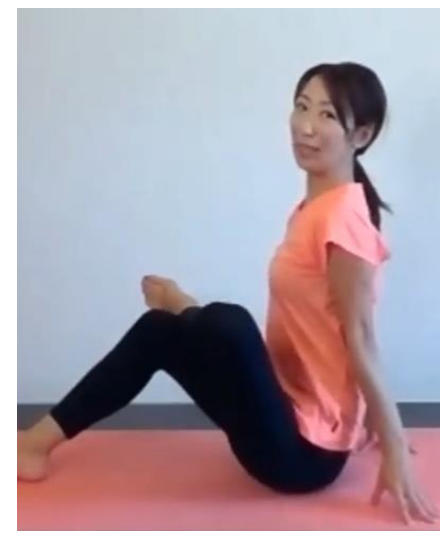
腰回りの筋肉をじっくりほぐすストレッチや、腰痛に関わる筋肉を鍛えるトレーニングで腰痛の改善・予防につなげていきます。

【日時】2月28日（土）10:00～10:30

【申込みURL】

https://ws.formzu.net/dist/S75260942/

QRコード



※開催３日前にZoomのURLをお申込み時のメールアドレスに送付いたします。

■定員：1000名（先着順となります）
■参加費：無料（通信に係る費用は個人負担となります）
■注意事項：会社から貸与されているPC・スマホの使用は禁止となります。
個人所有のPCかスマホからご参加ください。
（カメラ・マイク無しでも参加できます）
■ご準備いただくもの：水分、必要に応じてタオル類、動きやすい服装

■講師：田村亜弥

㈱AW Stage代表　健康経営エキスパートアドバイザー
全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会パーソナルフィットネストレーナー
ウォーキングスタイリスト
介護予防運動指導士

主催：沖電気工業健康保険組合　運営：㈱AW Stage