

企業オリジナル「ヨガストレッチ」 制作のご案内

Vivo Colours

各企業様のカラー（Color）に応じて、業務による健康上の問題を解決するオリジナルのUを加えた「業種別・職種別」プログラムをご提供させていただきます。

御社の健康経営に、是非お役立て下さい。

Vivo Colours

健康経営サポートプロジェクト
株式会社サップス

健康経営 × Vivo Coloursサポートのご提案

～ Better Health Though Better Living ～

(より良い生活を通して、健康を手に入れよう！)

フィットネスは「運動をする場所、社員の福利厚生」という感覚から、経営を強化するための武器になりつつあります。

社員の健康に企業が積極的に関わることで生産性が向上するのはすでに周知のこと。会社の評価にも大きな影響を与え、採用面でも有利になるなど、多方面でメリットをもたらします。

福利厚生より一歩進んだ「健康経営」という活用、**Vivo**と一緒に始めましょう！！

健康経営のメリットは？

1. 社員が健康だと生産性が向上する？

企業の大きな課題の一つが生産性の向上。これを実現するために多くの企業が従業員の健康増進に積極的に投資をする動きが活発化しています。仕事のパフォーマンスに影響を与える大きな要因は「人間関係」「体調・健康状態」と言われています。社員の健康維持を積極的に支援することは即ち、パフォーマンス向上に直結するわけです。こうした考え方を「健康経営」と呼び、国を挙げた取り組みがスタートしています。



業種・職種に応じた オリジナルプログラムをご提供

- ・ココロとカラダを整える「ヨガストレッチ」簡単ポーズで呼吸へアプローチ
- ・疲労を回復する「筋膜リリース」筋膜グッズで患部へ直接アプローチ
- ・肩こり腰痛、目の疲れに即効性抜群「へそヨガ」ツボへのアプローチ など

	NO	プログラム	イメージ	内容
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; color: white; font-weight: bold;"> すぐに実践 できる！ </div> 健康 エクササイズ	1	自宅やオフィスでできる簡単エクササイズ		ジムに行ったり、高い器具を購入しなくても、誰でも簡単に家やオフィスでできる筋トレや解消エクササイズをご紹介します！筋肉を動かすことで血流が良くなり、様々な疾病等の予防や改善にも繋がります。日ごろの疲れなどの解消のためにも気軽にできる効果的なエクササイズです。
	2	オフィスヨガ		オフィスにいながらできるヨガをご紹介します。ウェアに着替える必要がなく、デスクの椅子などを使用し、老若男女問いません。普段の姿勢を見直し、呼吸を整えることで精神的な安定にも繋がります。集中力や施工率アップも図れます。血液循環を高めて新陳代謝を促すことで痩せやすい体をつくります。生活習慣病や転倒の予防にご活用いただけます。
	3	ストレッチ & 筋膜リリース		筋肉はすべて膜でおおわれており、その膜をほぐさなければ筋肉も伸びません。少力で効果をすぐ実感できます。運動前後にも使え、寝る前にすれば睡眠もぐっすり。日ごろの疲れを解消し、疲れにくい身体づくりにも役立ちます。関節の可動域が広がり、動きやすい身体に変わります。今抱えている腰痛や肩こりも解消するかも！？今まで負担に思っていた動きができるようになり、日常生活をより快適に過ごせるようになります。

オリジナルプログラム制作チーム

Wellness Colours Academy

～ ウェルネスカラーズアカデミー ～

Colours は株式会社 saps. のインストラクター養成機関であり、オリジナルプログラム開発機関です。
外部向けにプログラム提供支援も行っています！



人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。
この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい・・・
そんな思いを込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で
<Colors + U(あなた) = Colours>



MOMO Program Director
ピラティス・リフォーマー
アメリカスポーツ医学会認定
ヘルスフィットネススペシャリスト



ANXI Program Director
Anxi'sへそヨガ
ヨガメソッド研究家
著書:体と心を整えるへそヨガ



MIU Authorize Director
リフォーマー・Anxi'sへそヨガ
Colours project manager
Anxi'sストレッチヨガ研究会認定



FU Authorize Director
ピラティス・ヨガ
Colours project manager
健康運動指導士

オリジナル制作のスケジュール

御社の業種や職種に応じた内容にて、ご制作させていただきます。
こちらは、就業の合間に実施可能な5分（30秒×10種）もしくは、
10分（30秒×20種）のプログラム制作スケジュール（例）です。

- 1) ご相談後、ご発注
- 2) ヒアリング調査（オンラインミーティング）
御社内によくある身体の不調
ご希望のプログラム（時間・実施想定場所など）
- 3) ヒアリングに応じたオリジナル種目の選定
- 4) 選定種目・指導モデルのご確認
動画・**BGM**・ナレーション制作
- 5) 最終ご確認後、ご納品（動画データ）

※ご発注からご納品まで、約1か月程度となります。

オリジナル制作の価格

御社のご希望に応じた時間にて、ご制作させていただきます。
こちらは、就業の合間に実施可能な5分（30秒×10種）もしくは、
10分（30秒×20種）のプログラム制作スケジュール（例）です。

1) 5分間のオリジナルプログラム 20万円

オリジナルプログラム「30秒×10種の動画」指導モデル含む
BGM、ナレーション制作、動画データにてご納品

2) 10分間のオリジナルプログラム 30万円

オリジナルプログラム「30秒×20種の動画」指導モデル含む
BGM、ナレーション制作、動画データにてご納品

御社の社員様を指導者モデルにして
撮影するなど、ご予算に応じて
様々なご要望にお応えできますので、
まずはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：株式会社サップス
0797-35-6350
Vivo Colours 健康経営サポート
担当：山下、藤中、中武