

# 企業様向け運動プログラムのご案内

## 会社の従業員の健康を第一に考える。

社員の健康は、自分にも家族にも、そして会社にもかけがえのない財産です。エムズフィットネスではこの度、企業様向けの出張運動セミナーをご案内することになりました。社員の福利厚生にお役に立つ内容となると思います。具体的にどのように、企業の健康づくりをすればいいかとお悩みの担当者の皆様、ぜひご相談ください。各企業の皆様に合ったプランをお勧めさせていただきます。

### プラン内容と料金(相談可)

- 1、椅子を使ったトレーニング&ストレッチ(職場で簡単エクササイズ)
- 2、呼吸法とヨガ・マインドフルネス瞑想法
- 3、エアロビクス(スローエアロビック)
- 4、中国体操(気功)
- 5、健康運動指導士による個別運動指導カウンセリング
- 6、社内運動イベントの企画・お手伝い 他

プラン(例)	料金
出張運動&ヨガレッスン 1回コース	10000円～
出張運動&ヨガレッスン 5回コース	45000円～
出張運動&ヨガレッスン 12回コース	100,000円

※上記の内容は一例です。予算、ご利用スケールに応じ、企業・団体様の規模に合わせたプランをご相談し見積もり致しますので、お気軽にお問い合わせください。 お試し出張レッスン・・・7000円/初回のみ

### 又吉真記プロフィール

※健康運動指導士

※日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

※日本フィットネス協会公認インストラクター

※日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

※(公社)日本エアロビック連盟指導専門委員

※PFA ヨガコーチ・ピラティスコーチ

※AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー

※(公社)日本エアロビック連盟認定指導専門委員

※ZUMBA basic steps1 インストラクター

エムズフィットネス 名護市為又 907-18 代表 又吉 真記