

エクササイズレッスン動画配信

Women's Fest2020 の中で実施したエクササイズレッスンは、コロナ禍による在宅勤務の増加に対応し、肩こり腰痛や運動不足解消のエクササイズを動画にて配信しました。

【実施期間】

2020年7月15日～8月5日

【実施概要】

以下4つのエクササイズを期間中配信

オフィス編 集中力アップ！肩こり解消ストレッチ

在宅編 お腹痩せのための体幹ボディメイク

オフィス編 腰痛予防ストレッチ&二の腕スッキリエクササイズ

在宅編 下半身引き締め！バレトンエクササイズ

【参加者の反応】

「イベント終了後も実施したい」との声が多数あり、期間終了後も社内 web サイトにて動画を掲載し、いつでも視聴可能になっています。



Women's Fest 2020

**在宅勤務でも受講可能！
WEB配信“エクササイズレッスン”**

～運動不足が気になる皆様へ～
今回は、リアル・オンライン・オンデマンドと、様々な働き方に対応し、在宅勤務でも受講可能なエクササイズセミナーを企画し、WEB配信いたします！

～こんな悩みありませんか？～
✓肩こりを解消したい ✓おなかを引っ込めたい ✓腰痛が辛い
✓二の腕スッキリさせたい ✓下半身を引き締めたい

7月15日から計4回、毎週水曜日配信予定！！

7/15～ オフィス編 集中力アップ！肩こり解消ストレッチ
7/22～ 在宅編 お腹痩せのための体幹ボディメイク
7/29～ オフィス編 腰痛予防ストレッチ&二の腕スッキリエクササイズ
8/5～ 在宅編 下半身引き締め！バレトンエクササイズ

※動画はMAGNETにてアップいたします！

<スタンプの獲得方法>
各動画の最後に表示される**4文字のキーワード**を並べて4F健康推進室にてお伝えください！
豪華ノベルティーがゲットできるポイントがもらえます！

MARUHA NICHIRO 株式会社 健康推進室 編集（内線：3733）
MARUHA NICHIRO 株式会社 人事総務課 人事総務推進 室下（内線：3179）