

90分 体験型 健康増進プログラム

# REAL コンディショニング セミナー

---

REAL コンディショニング&トレーニングセンター

# 01 REAL コンディショニング セミナー とは？

日頃の健康への意識を見える化する **ウエルネス チェック**

カラダの不調の原因、姿勢や動作のくせを見つける **コンディショニング チェック**

カラダの調子を整える運動が学べる **コンディショニング体験**

の3つの柱からなる **体験型の健康づくりセミナー** です。

講師は、スポーツ医科学に基づいた知識と技術を持ち、  
日頃、幅広い層のいろいろなニーズにお応えしている  
プロトレーナーが担当いたします。



## 02 Solution

# いい仕事をする人は、頑張るだけでなく、カラダを整える

健康な従業員が多いと、企業の生産性は上がり成長します。

でも、どこから着手すると良いのかわからないということありませんか。

**REAL** は、

健康な組織づくりを考える企業をチーム一丸となってサポートします。



## 03 コンディショニングとは？



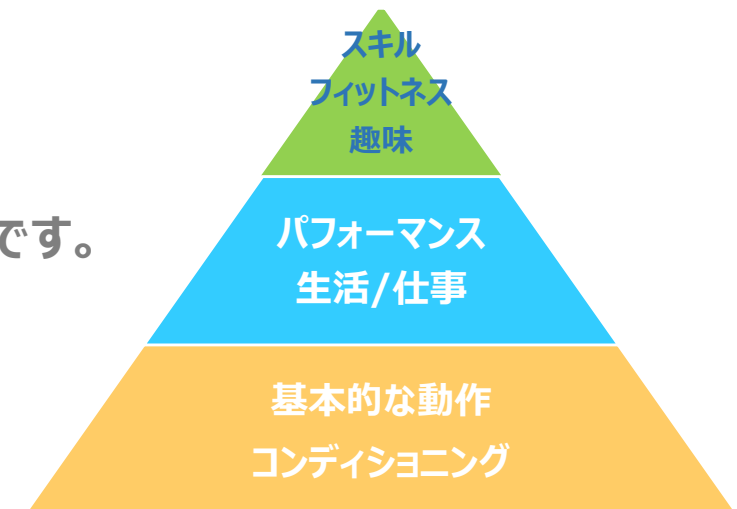
カラダの調子（コンディション）をより良い方向に向かわせ、

良いコンディションを維持するためのトレーニングを **コンディショニング** と呼んでいます。

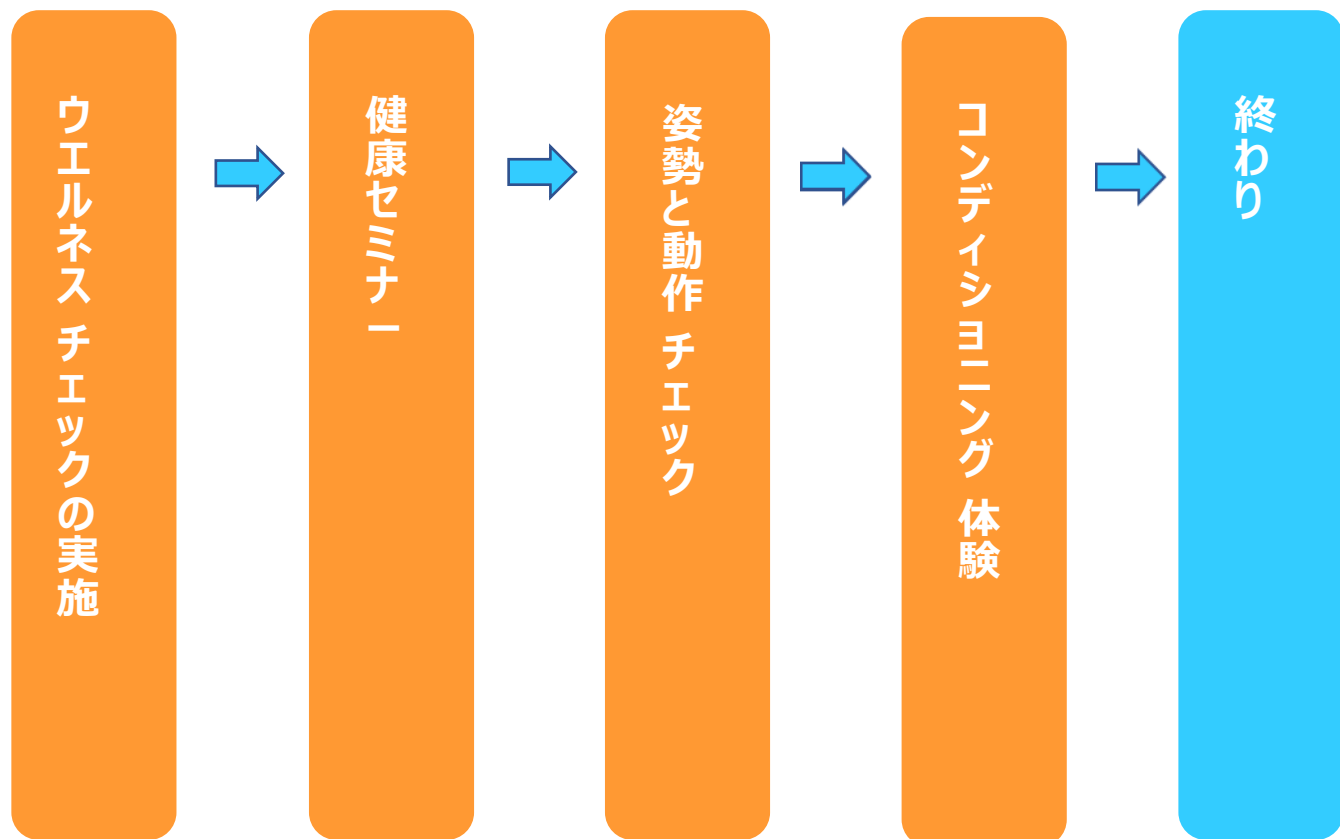
コンディショニングを行うことでライフパフォーマンスが向上し、

健康で幸せを感じられるようになります。

コンディショニングはアスリートだけでなく、一般の人にも**大事な人生の土台づくり**です。



## 04 セミナーの概要



**90分 体験型 健康増進プログラム**

**REALコンディショニング セミナー**

**55,000円 /回 税込**

- **企業の健康経営®事業、地域の健康増進事業にご活用ください。**
- **通常は90分としておりますが、ご希望に応じて時間を短縮・延長させる構成も可能です。**
- **参加人数についてはご相談ください。**
- **会議室でも開催できます。弊社トレーニング施設のご利用、他施設の手配もさせていただきます。**
- **出張エリアは大阪府、関西一円**
  - **片道1時間以上かかる場合は交通費をご負担いただきます。**
  - **関西以外のエリアは宿泊費等がかかる場合がございますのでご相談ください。**
- **オンラインセミナーも開催できます GoFit（ゴーフिट）**
- **オプション：おいしい健康弁当の手配ができます。**

健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮することが経営においても良い成果をもたらすという考え方です。

NPO法人健康経営研究会の登録商標です

## 05 コンディショニング セミナーの特徴



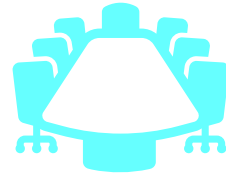
### アスリートが行うコンディショニング を体験

---

カラダの不調は、アスリートも一般の人と同じ。ゆがみや柔軟性の欠如、間違った筋肉の使い方に由来します。

運動はカラダの不調を予防・改善できます。不調を根本から治してしまう力があります。

セミナーでは、アスリートが行う動作評価、コンディショニングを体験していただきます。



### 仕事特有の姿勢・動作による不調を 予防・改善する運動プランを提供

---

テレワーク等で座っている時間が長い職種と、販売等で立っている時間が長い職種では、不調の原因、効果的な運動は変わってきます。職場環境を把握して、参加者の皆様と一緒に運動プランを考えていきます。グループで考えることで、チーム力も高まります。



### 大人の「食育」セミナー

---

運動だけでなく、ライフスタイルを見直すサポートもします。とくに日頃の食事を最適に選べるようになって頂きたいと考えています。

健康への意識、行動を見える化する「ウェルネスチェック」のアンケートにお答えいただきます。

# お問合せ先

REAL コンディショニング&トレーニングセンター

Mail [info@realgym.jp](mailto:info@realgym.jp)

TEL 0120-83-0608

オンラインでのお問合せが可能です

お気軽にお問合せください



ギフトカードもご利用頂けます

REAL コンディショニング&トレーニングセンターでは、  
**法人・団体会員**の登録が可能です。

従業員様の健康増進・福利厚生事業での利用もご検討ください。