

# Work Conditioning® TV

4/20~5/8 配信スケジュール

ビジネスパーソンがテレワークでも「アタマ」「ココロ」「カラダ」を常に良いコンディションに保ち、高いパフォーマンスを維持して生産性を高めることができるよう、Work Conditioning® TV では以下の2チャンネルをご用意しております。誰も予想していなかったウイルス社会。自信を持って自分自身の健康なカラダを頼れるように、日々ケアしていきましょう！

平日毎日定時配信 Refresh LIVE!! (リフレッシュライブ)

Tele Conditioning (テレコンディショニング)

テレワークの合間に「10分以内」で行う超ショートプログラム。毎日定時配信のため、習慣にして免疫アップ&仕事効率アップしていきましょう！

「15~30分間」の少し長めの時間を使ってカラダを動かすプログラム。ウイルスに負けないカラダづくりにオススメのレッスンを数種類ご用意しています。

<b>テレワークアウト</b> カラダを大きくのびのびと動かす運動不足解消プログラム	<b>テレストレスケア</b> カラダ、ココロ、アタマをいたわるメンタルヘルス改善プログラム	<b>免疫 BOOSTER</b> コロナに負けない免疫力をつけるコンディショニングプログラム
-----------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------

※各プログラムの運動強度は★の数で表されています。

★★★ = 身体が温まる

★★★ = 汗っかきの人は少し汗ばむ

★★★ = 汗ばむ可能性あり

SUN	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SAT
	4/20	21	22	23	24	
19	朝 7:30~8:00 ★★★ 爽快に朝ヨガ  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!	★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 18:30~19:00 ★★★ みんなでやっちゃえ！ ダンスステップ	昼 12:15~12:30 ★★★ ちょっと腸活ヨガでスッキリ！  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 18:00~18:30 ★★★ おつかれ！ スッキリボクササイズ	朝 9:00~9:30 ★★★ マインドフルネス ヨガ  昼 12:00~12:30 ★★★ ポルドブラ  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!	昼 12:00~12:15 ★★★ テレワーク 脳リフレッシュ！  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 19:45~20:00 ★★★ 週末と身体を引き締める 4分マッチョ	25
26	27	28	29	30	5/1	2
	朝 7:30~8:00 ★★★ 爽快に朝ヨガ  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!	★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 18:30~19:00 ★★★ みんなでやっちゃえ！ ダンスステップ	昭和の日	朝 9:00~9:30 ★★★ マインドフルネス ヨガ  昼 12:00~12:30 ★★★ ポルドブラ  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!	昼 12:00~12:15 ★★★ テレワーク 脳リフレッシュ！  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 19:45~20:00 ★★★ 週末と身体を引き締める 4分マッチョ	
3	4	5	6	7	8	9
	みどりの日	こどもの日	振替休日	朝 9:00~9:30 ★★★ マインドフルネス ヨガ  昼 12:00~12:30 ★★★ ポルドブラ  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!	昼 12:00~12:15 ★★★ テレワーク 脳リフレッシュ！  ★ 14:30~14:40 Refresh LIVE!!  夜 19:45~20:00 ★★★ 週末と身体を引き締める 4分マッチョ	

※途中参加・途中退室は自由です。 ※体調が思わしくない場合や、運動中に痛み等が発生した場合は、無理をせずに休みましょう。

# Work Conditioning® TV 配信レッスン

チャンネルは2つ！3方向（運動不足対策・メンタルヘルス対策・抗コロナ対策）から、アタマ・ココロ・カラダのコンディショニングを整えられるように構成されています。

## チャンネル①



平日毎日定時配信！

Refresh LIVE!! (リフレッシュライブ)

テレワーク疲れた～そんな仕事の合間に約10分、誰でもできる疲れの回復プログラム。ほんの少しの息抜きでテレワークの集中力を回復します。そして健康を維持するための免疫アップポイントを盛り込みます。日々テレワークの合間にご自身でも行いやすい簡単なメニューです。メニューは毎日変わりますよ！

## チャンネル②

### Tele Conditioning (テレコンディショニング)

チャンネル①に+αして、より Good なテレワークコンディショニングを作りましょう！15～30分でコンディショニング維持・改善するバリエーション豊富な動画プログラムです。テレワークを快調にそしてストレスとウイルスに負けないアタマ・ココロ・カラダを作ります。



### みんなでやっちゃえ！ ダンスステップ

踊ることが苦手でも大丈夫！簡単なステップを組み合わせ、ダンスを完成させます。身体を大きく楽しく動かすことで、心身をリフレッシュ！リズム動作は幸せホルモン「セロトニン」を増やし、カラダもココロもHAPPYです！



### 週末と身体を引き締める 4分マッチョ！

“高強度インターバルトレーニング”をテレワーカー向けにリメイク。短時間で脂肪燃焼効果を図る、運動不足で家でも忙しいテレワーカーにオススメ！前後の調整運動も合わせてトータル15分のプログラムとなります。



### ポルドブラ

ポルドブラとはフランス語で「手の動き」。手の動きを意識してリズムに合わせてゆったりしなやかにカラダを動かし、全身の疲れをのびやかに抜いていきます。身体を支えるインナーマッスルを刺激し、基礎代謝を上げ、運動不足の改善や、固まったカラダをほぐして血流を促進するオススメプログラムです！



### おつかれ！ スッキリボクササイズ

音楽に合わせて、ボクサー気分でカラダの疲れとストレスを発散しましょう！コロナウイルスをノックアウト！



### マインドフルネスヨガ

朝のテレワーク前にナチュラルに仕事スイッチを入れるヨガです。呼吸を意識して酸素を脳に送り込み、気持ちと頭スッキリで「さあやろう！」を作ります。



### 爽快に朝ヨガ

朝の始まり、ヨガでスイッチオン！気持ちよくテレワークのスタートを切れるように行います。朝カラダを動かし、体内リズムを整えることは業務集中力を高め、夜の良い睡眠にもつながります。



### テレワーク脳リフレッシュ！

使い続けているアタマをスッキリさせるためのプログラム。酸素を取り入れ、頭の切り替えをして午後に備えます。



### ちょこっと腸活ヨガ でスッキリ！

ヨガ未経験でも大丈夫！短時間でヨガを楽しみましょう。お昼ご飯前に腸の動きを良くし、消化吸收を最適化して免疫アップを目指します。午前のテレワークの疲れを一蹴し、ご飯を美味しく食べるためのヨガです。



### テレワークアウト

カラダを大きくのびのびと動かす  
運動不足解消プログラム



### テレストレスケア

カラダ・ココロ、アタマをいたわる  
メンタルヘルス改善プログラム



### 免疫 BOOSTER

コロナに負けない免疫力をつける  
コンディショニングプログラム

