

# WORK CONDITIONING® TV 配信番組一覧表

※ 各プログラムの運動強度は★の数で表されています。

☆☆☆ = 座学(運動なし)

☆☆☆ = 身体が温まる

☆☆☆ = 汗っかきの方は少し汗ばむ

☆☆☆ = 汗ばむ可能性あり



## ☆☆☆ シェイプビクス

音楽に合わせて筋トレと有酸素運動を行い、全身のシェイプアップと運動不足解消を目指します。跳んだり跳ねたりする動作は一切ありません！



## ☆☆☆ 免疫ブーストの 2分59秒クッキング

マンネリ化した献立に一工夫！免疫力を上げるための食事を紹介し、身体にもたらず効果も解説。簡単に取り入れられるレシピをご紹介します。



## ☆☆☆ ココロを癒す ご褒美マッサージ

テレワークで固まったカラダとココロを、ストレッチとマッサージで癒やして疲労回復していきます。自分をいたわる時間にしてください。



## ☆☆☆ マインドフルネスヨガ

ヨガを通してカラダとアタマをつなげるストレスケアにオススメの番組。ストレッチやバランスポーズで自分の感覚に目を向け、動きながら瞑想します。



## ☆☆☆ テレワークの カラダメンテナンス

理学療法士の花岡正敬氏による特別プログラム。テレワークで起こりやすいカラダの痛み・凝りを解消するセルフケアをご紹介します。



## ☆☆☆ body ART Training

ストレッチ・有酸素・ヨガ・筋トレ・太極拳などをミックスしたプログラム。体幹強化や心肺機能を高める効果が期待でき、動けるカラダが手に入ります。



## ☆☆☆ ポルドブラ

ポルドブラとはフランス語で「手の動き」。リズムに合わせてしなやかに手と体を動かし、全身の疲れをのびやかに抜いていきます。



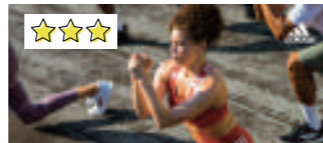
## ☆☆☆ テレワーク体操

テレワーカーのワークコンディショニングをキープし、より快適にするために作られたテレワーク体操。難しいことは考えずに楽しみましょう！



## ☆☆☆ 脳トレビクス

脳トレと体操を組み合わせ、脳への血流を促進します。慣れない動きも楽しみながら“考え”“動かす”ことでアタマとカラダをリフレッシュさせます。



## ☆☆☆ adidas GYM&RUN

「走らなくても走れる脚へ」をコンセプトに「1分＝1km」のランニングに相当する筋力不可が得られる有酸素プログラム！走れる脚力を自宅で作ろう！



## ☆☆☆ SLEEP LEARNING

疲労回復の基本は「睡眠」です。二部構成のこの番組は、前半で「夜ぐっすり眠るための快眠知識」を学び、後半は「快眠ストレッチ」を実技で行います。



## ☆☆☆ バレトン

バレエとヨガの動作を音楽に合わせて行う有酸素運動です。上半身と下半身を連動させて、しなやかにカラダを動かしましょう。



## ☆☆☆ GOOD FOOD! GOOD WORK!

ビジネスパーソンの食に関するお悩みを、管理栄養士の安西氏が解決していく情報番組。タメになる食事と栄養の知識をわかりやすくお伝えします。



## ☆☆☆ トータル コンディショニング

マッサージ・ストレッチ・ボクササイズ・リラックス呼吸法。カラダのほぐしから運動不足解消、リラックスまで、欲張りなトータルプログラムです。



## ☆☆☆ 太極拳

古武術と呼ばれる太極拳は、誰でもできる健康法として古来より親しまれてきました。精神統一をして、じっくり自分に向き合う時間を楽しみましょう。



## ☆☆☆ ピラティスストレッチ

ピラティスで、しなやかに機能的なカラダを作りましょう。呼吸とともに身体を動かし、伸びている筋肉を1つ1つ感じながら行いましょう。



## ☆☆☆ 5分で前屈チャレンジ

前屈の柔軟性アップは腰痛の改善や冷え・むくみの予防に効果的。前屈を深めるマッサージで、テレワーク中に凝り固まったカラダをほぐしましょう。



## ☆☆☆ 最高の姿勢の作り方

「一流ビジネスパーソンの姿勢は美しい」をテーマに、仕事力をアップさせる最高の姿勢をつくるためのストレッチやエクササイズをご紹介します。



## ☆☆☆ 5分で腰痛ケア

座りっぱなしで負担がかかった腰を5分でケアしていきます。硬くなった股関節をほぐして、腰周辺のインナーマッスルを鍛えていきます。



## ☆☆☆ 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させてダンスを完成させます。リズム動作でカラダもココロもハッピーです！



## ☆☆☆ 5分で ココロリフレッシュ

テレワークでのコミュニケーション不足により溜まっていくストレスを、「深呼吸」でリラックスさせ、「発声」でインナーマッスルを活性化させます。



## ☆☆☆ アスリートタイムズ

世界を目指す一流アスリートと一緒にワークアウト！アスリートが普段行っている動きを取り入れて、運動不足を解消します。ぜひチャレンジしてみてください！