

# 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



☆☆☆

## 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！



☆☆☆

## 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ください！



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## 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にしましょう。



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## ポルドブラ

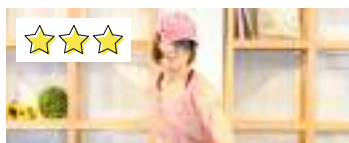
ポルドブラとはフランス語で「手の動き」。リズムに合わせてしなやかに手と体を動かし、全身の疲れをのびやかに抜いていきます。



☆☆☆

## GOOD FOOD! GOOD WORK!

ビジネスパーソンの食に関する悩みを、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。



☆☆☆

## 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で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！



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## 4分マツチヨ

“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！



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## 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負荷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！



☆☆☆

## ピラティスストレッチ

ピラティスで、しなやかで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。



☆☆☆

## 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・筋トレ・ヨガ・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。



☆☆☆

## 脳トレピクス

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。



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## 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。



☆☆☆

## ヨガの呼吸 ～ポッコリお腹ケア～

日本語では「火の呼吸」とも呼ばれる、ポッコリお腹に効果的なヨガの呼吸法の1つ「カパラパティ呼吸法」を行います。スキマ時間でぜひトライ！