

ASPO

動く、整う、ハタラクが変わる。

働く場所へ、
リフレッシュも。

REFRESH DELIVERY SERVICES®

心身リフレッシュ運動プログラム

会議や研修に
リフレッシュの時間を



Refresh Break

短時間の会議活性化プログラム。
会議・研修のブレイクタイムに。

オフィスに
健康と活力を



Round Refresh

職場にインストラクターが訪問。
オフィスで行う出張型プログラム。

リモートワーカーにも
リフレッシュを



Refresh Live

オンラインでどこからでも参加。
リモートでリフレッシュをお届け。



仕事の生産性
向上



疲労感の
軽減



集中力
アップ



ストレス
レベル軽減



まずはお気軽にお問い合わせください。

info@aspo-net.com



職場に。
会議に。
リモートに。
リフレッシュを、
もっと身近に。

週1回・8分間

トレーナーが来ることで
動くキッカケに！

OFFICEに

リフレッシュ

をお届け！



ハタラク大人の **アタマ・ココロ・カラダ** を
整えて、より良いコンディションに



アタマをリセット
集中力・生産性
を高める



ココロをスッキリ
ストレス軽減で
前向きに



カラダをリフレッシュ
全身の血流促進で
疲れを解消

無関心層を巻き込む！
“**PUSH型**”
プログラム

リフレッシュトレーナーが
元気をプロデュース！



Round Refresh

ラウンドリフレッシュ — REFRESH COMES TO YOU ~リフレッシュが、あなたのもとへ~ —



科学的エビデンスが証明する

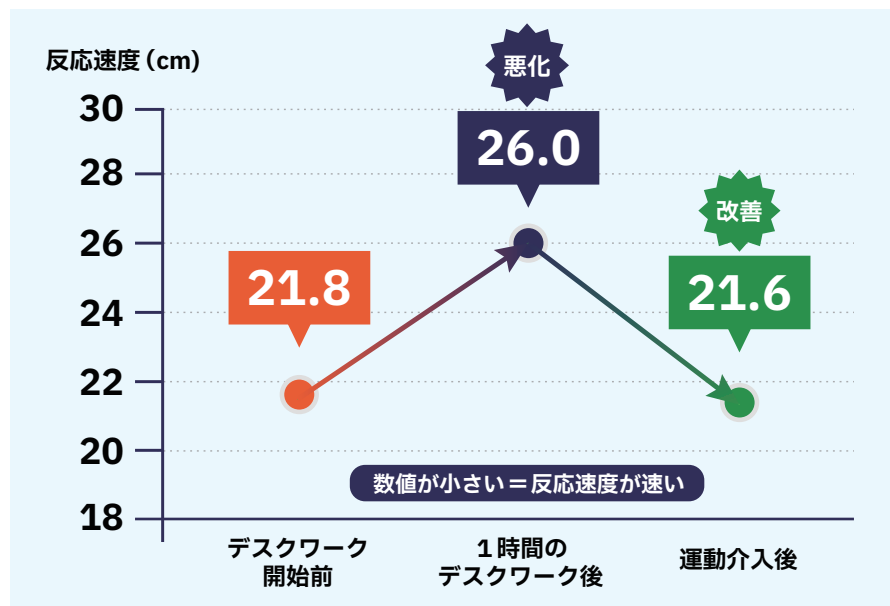
Round Refreshの効果

デスクワーク中に行う約8分間の運動介入が生体にも与える影響について実証実験を行ったところ、集中力の改善・疲労感の軽減・ワークエンゲージメント向上に貢献する可能性が実証されました。

1 集中力が改善

8分間の運動介入で、1時間のデスクワークで低下した集中力がデスクワーク前の状態まで改善。

※棒反応測定（棒のキャッチスピードで反応速度を測定）によって集中力や神経反射状態をチェック。

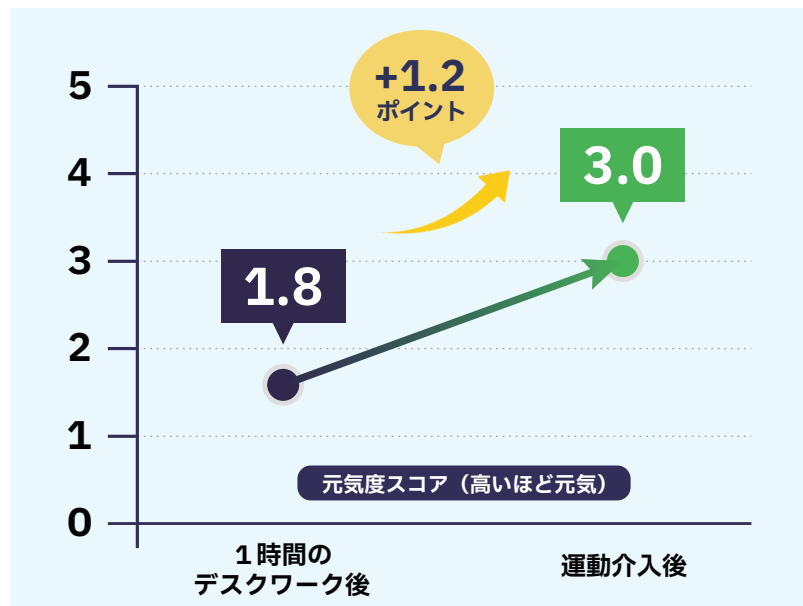


※自社 Work Conditioning Lab. 調べ

2 疲労感が軽減

1時間のデスクワークによる主観的な強い疲労感が8分間の運動介入によって軽減。

※「現在の気分の良さ（リフレッシュ感）は？」の問いに5段階（1～5【とても悪い～とても良い】）で回答。

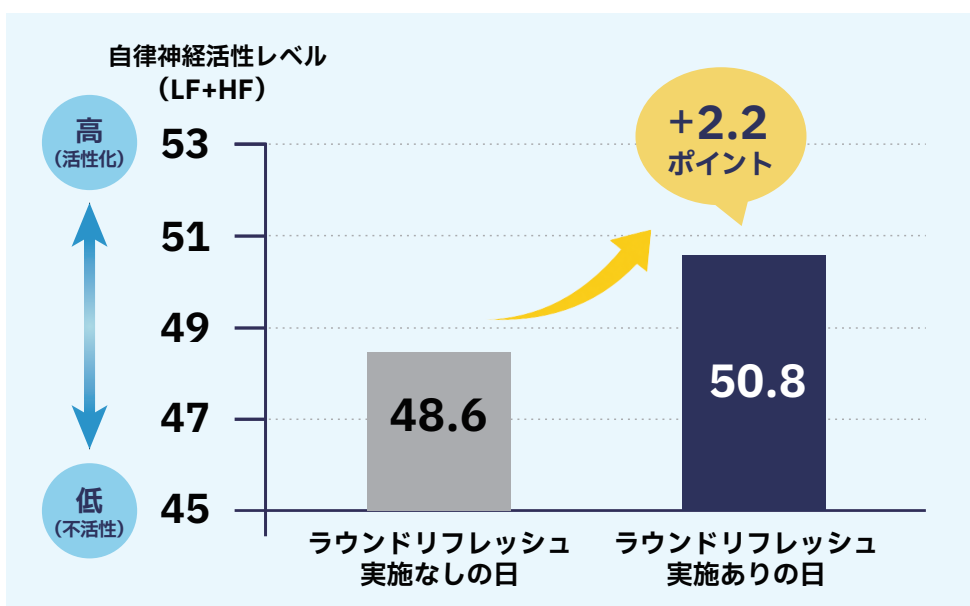


※自社 Work Conditioning Lab. 調べ

3 自律神経が活性化

ラウンドリフレッシュの実施日と実施しない日を比較すると、実施日のラウンドリフレッシュ実施後の自律神経活性化レベルが向上。

※自律神経活性化レベルとしてトータルパワー（LF+HF）を指標として使用。数値が高いほど、ストレス軽減や生産性向上が期待できる。



※日本能率協会総合研究所 調べ

期待できる
効果



集中力アップ
パフォーマンス向上



疲労感軽減
心身リフレッシュ



ストレス軽減
自律神経活性化



チームの活力向上
無関心層巻き込み

たった8分の投資で
従業員・チームのパフォーマンスが
大きく変わります！

導入は
カンタン！

オフィスにリフレッシュトレーナーがやってくる！

- ☑ 特別な器具不要
- ☑ 執務スペースで実施可能
- ☑ 服装そのままOK
- ☑ 毎週異なるテーマで楽しく実施

詳しくは
お問い合わせ
下さい！

ASPO

E-mail : info@aspo-net.com