

ASPO

体操で“つながる”“つづく”運動習慣

会社丸ごと 元気! オリジナル 体操

企業に健康・セルフケアの文化を

**CREATE YOUR
GENKI CULTURE**



お問い合わせ・企画相談受付中！

まずはお気軽にご相談ください >> E-mail : info@aspo-net.com

様々なシーンで活躍！ オリジナル体操で職場をもっと**元気に**！



1 始業前や打ち合わせ前に！
アタマとカラダの準備体操



集中力アップ



やる気スイッチON



気持ちの切り替え



2 仕事の合間に！
疲れたカラダをリフレッシュ



疲労回復



肩こり・腰痛予防



リフレッシュ・気分転換



3 イベントのオープニングや合間に！
会場を元気に&一体感を醸成



一体感の醸成



笑顔・エネルギーの創出



気持ちの切り替え

オリジナル体操の特徴

✓ **テロップ**で運動効果や動きの注意点を視覚的にわかやすく提示！



✓ **音楽**や**効果音**に合わせた動きで楽しく体操！

※社歌に合わせた体操制作や、オリジナル音源から制作することも可能です。



✓ **企業ロゴ**や**オリジナルキャラクター**を活用して貴社だけのオリジナル体操に



オリジナル体操導入企業（一部）

いちご株式会社

SOMPO ひまわり生命保険株式会社

アルバルク東京

サイショウ・エクスプレス株式会社

株式会社NTTデータ

株式会社IHIエスキューブ

大東建託株式会社

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団