



運動プログラム



REACH BEYOND

MIZUNO



「面倒!運動!」



そう考える数秒の時間があなたを変える運動になる!

楽しみながら、運動を日常生活に取り入れる



ながら運動100

NAGARA UNDOU

POINT

目的

まずは運動のハードルを下げよう!
日常にある「時間の隙間」にながら運動を。

POINT

対象



自治体



企業



商業施設

POINT

種類

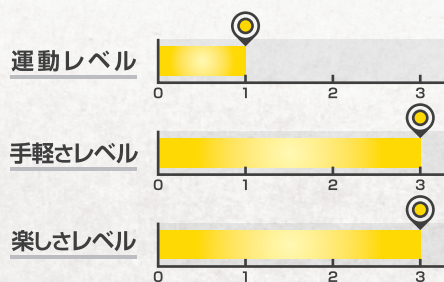


屋内

体験型

POINT

特性



※ミズノ独自調べ

まずは楽しみながら気軽に健康意識を
高めたい方々にオススメです。

内 容	①「ながら運動100」冊子の使い方紹介 ② ながら運動のうち参加者に合わせていくつかの動きを実践
人 数	応相談 所要時間 30~40分
価 格	¥200,000~(税別/冊子費用、諸経費、交通費別途)
講 師	吉本クリエイティブエージェンシー所属「ギャグ3兄弟」 ※他にも元アスリート講師やミズノスポーツサービス株式会社の インストラクターによる講習会も可能