



Rezony

法人向けオンライン・出張ヨガ

 **ビズヨガ**

ビズヨガの最新事例のご紹介 ~導入事例/健康イベントのトレンドについて~



■ヨガ・マインドフルネスの種類



筋力を鍛える

効果的なプログラム


- ・パワーヨガ
- ・アクロヨガ
- ・ハリウッドヨガ



体の歪みを整える

効果的なプログラム

- ・ハタヨガ
- ・ヴィンヤサヨガ
- ・アイアンガーヨガ



ストレスを和らげる

効果的なプログラム

- ・シヴァナンダヨガ
- ・イシュタヨガ
- ・ラージャヨガ

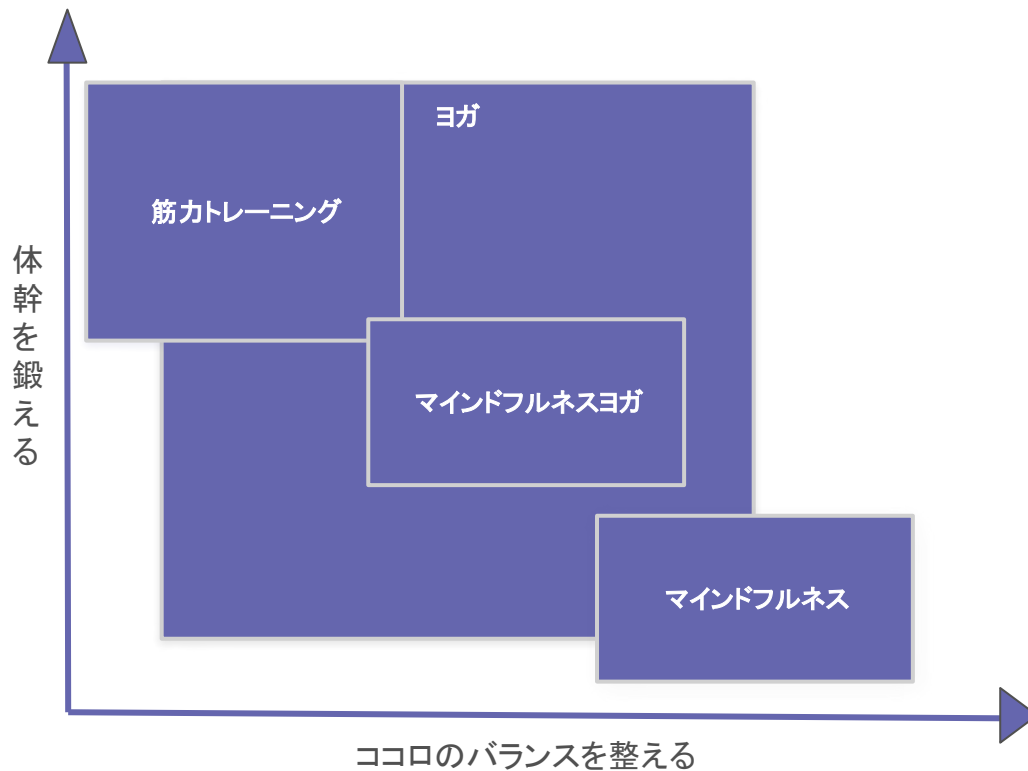


脳と心を鍛える

効果的なプログラム

- ・マインドフルネス
- ・マインドフルリスニング

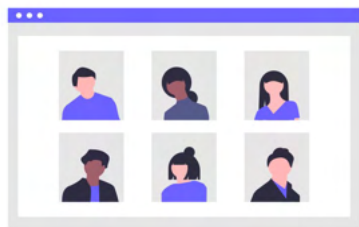
■ヨガ・マインドフルネスに期待される効果の範囲



01 ビズヨガについて

従業員のココロとカラダの健康サポートにより、
健康意識の醸成/社内コミュニケーションの活性化/健康経営
を実現する法人向けヨガサービスです。





健康イベントの実施

貴社の働き方に合わせていつでもどこでもお好きなシーンでご利用いただけます。



健康経営の伴走支援

目標設定を行い、経営戦略としての健康経営を実現するための組織体制を設計します。



健康経営に関わるお役立ち情報の発信

健康経営に積極的に取り組む企業様を取材し、業界のトレンドを発信します。

ビズヨガでできること

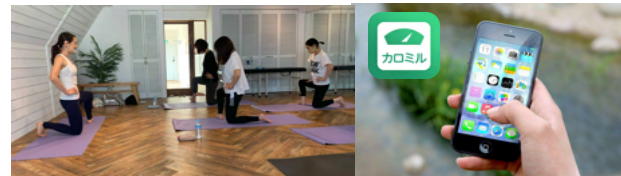
ヘルスチェックイベント企画・実施



健康イベント/セミナー 企画・実施



運動×食事のトータルサポート



保健指導/特定保健指導の実施



健康経営アドバイザリー業務



- ・健康経営優良法人申請サポート
- ・健康経営の枠組みの作成
- ・KPIの作成
- ・組織体制の整備
- ・調査票の作成サポート
- ・担当者向け勉強会の実施
- ・人事評価制度の設計
- ・労働時間削減に向けた環境の整備

サーベイの実施



弊社のパートナー企業である株式会社フェアワークの『FairWork Survey』を使用し実施します。

健康経営に関する情報発信はWEB記事,弊社主催・共催ウェビナーなどで事例がございます。

富士通ゼネラル 佐藤光弘氏が語る健康経営のこれまでの歩みとビジョンとは

株式会社富士通ゼネラルは「人を思い活かす経営」を全ての事業活動の基本とし、2017年4月専任部署「健康経営推進室」を設置し、健康経営の取り組みを始めています。同社の健康経営の取り組みは「日本の人事部門」が主催する「HRアド2020」企業人事部門に入賞しており、日本企業への健康経営の普及にも従事している健康経営リーディングカンパニーになります。10年以上健康経営の取り組みに携わってきた日本を代表する健康経営の有識者である佐藤光弘氏に健康経営これまでの歩みと未来について取材させて頂きました。

インタビュー



株式会社富士通ゼネラル
サステナビリティ推進本部 健康経営推進部長
佐藤光弘氏

【キーマンに取材】アクサ式の持続可能な健康経営とは？

アクサ生命保険株式会社はOur Purposeとして「すべての人々のより良い未来のために。私たちは皆さんの大切なものを守ります。」を掲げています。このような価値観に基づいて、生命保険会社としての社会的責任を果たすための重要な施策として、健康経営の普及啓発活動を推進し、2017年から5年連続で「健康経営優良法人・大規模法人部門ホワイト500」に認定されています。健康経営という言葉世の中に根付く前から業界を牽引してきた同社に健康経営を継続するポイントを伺いました。



アクサ生命保険株式会社
執行役員
アクサMCVP推進本部長
荻原 芳紀氏

銀行で企画業務、他生保で窓販企画・商品開発等の業務を合計20年経験した後、2012年アクサ生命入社。2014年よりお客さま企業向けの健康経営の推進に着手。2021年7月より執行役員本部長として健康経営等の推進を所管。

アクサ生命保険株式会社
HPM統括部
HPM統括部長兼HPM推進部長
健康経営エキスパートアドバイザー
日下 英樹氏

大手3社のキーマンが明かす
-持続的に健康経営を行うための成功法則とは？-

オンラインセミナー

SMN株式会社
人事総務部 コーポレートカルチャー
リレーション推進課 課長
松本 裕文氏

ヤフー株式会社
ワークコンディション推進室長
市川 久浩氏

株式会社フィリップス・ジャパン
人事本部 シニア・マネージャー
フィリップス・ジャパン健康保険組合 常務理事
橋本 幸拓氏

開催日時 2021.5.19 (水) 11:00-12:00

「従業員の『はたらく』と『健康』をデザインする三大要素」
食・環境・運動
@Zoomウェビナー

2021.6.28(月) 11:00-12:00

山川 大智
株式会社フェイス
アカウントサービス
セールスマネージャー

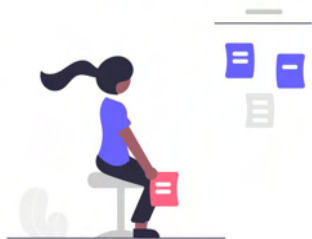
伊藤 康弘
サントリー食品インターナショナル
株式会社
イノベーション推進部

経智 大輔
株式会社Rezony
執行役員

岸澤 利衣子
株式会社Empirical
カスタマーサクセス

02 健康イベントのトレンド

参加者が健康習慣を身につけるきっかけを作るイベントのことです。



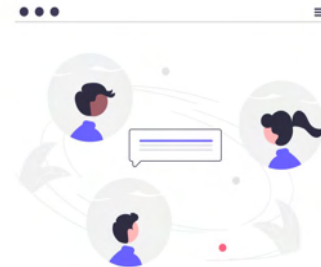
自宅で実践できる
健康習慣を学べる

昨今は運動不足の方が増加しています。自宅の環境ですぐに実践できる健康増進プログラムです。



健康意識を醸成する
オーダーメイドのプログラム

健康経営アドバイザーが従業員のニーズを調査し、プログラムの企画から社内PRまでサポートいたします。

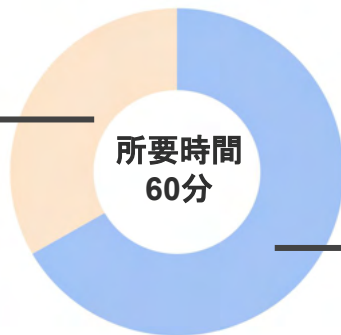


交流機会が減少した
従業員同士の交流

対話形式のプログラムでは、出社制限により不足している従業員同士のコミュニケーション機会を創出できます。

■レッスン名：座ったままでできるデスクワーク疲れ解消ヨガ

ストレッチヨガ



チェアヨガ

運動量 : ★★☆☆☆

リラックス度 : ★★★★★

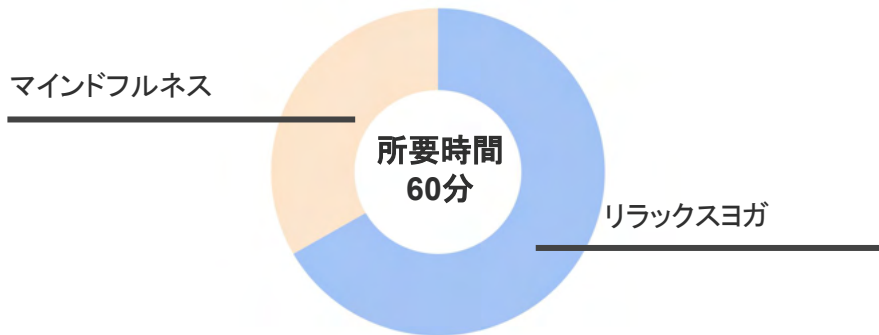


デスクワークのコリ改善

レッスン概要

デスクワークで疲労がたまりやすい肩コリ、首のコリ、腰痛解消の動きを行います。仕事の隙間時間や休憩時間で、座ったままでできるので、気軽に参加することができます。首こり・肩こり、腰痛などデスクワークで症状が出やすい体の不調へ『ビズヨガ』独自のヨガとストレッチを組み合わせたプログラムでアプローチし、滞りを解消し血流を促します。

■レッスン名：疲労回復マインドフルネスヨガ



運動量 : ★★☆☆☆

リラックス度 : ★★★★★

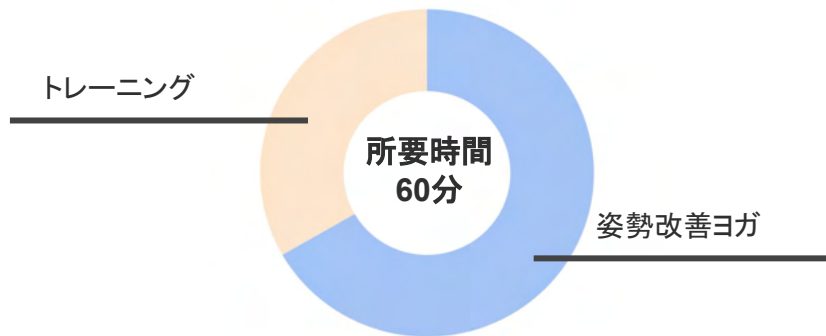


血流の悪化・脳疲労の改善

レッスン概要

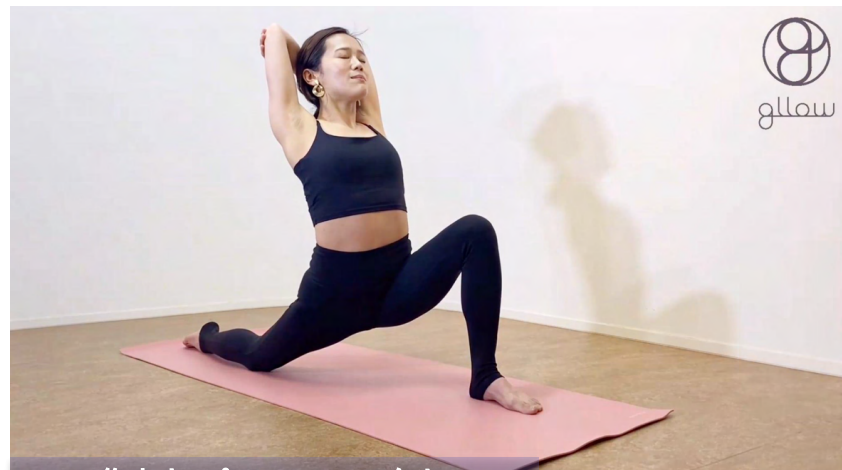
首から肩周りの筋肉を重点的にほぐし、血流を改善。また、レッスンの最後に短時間の瞑想をし、脳疲労の解消を目指します。「体のこわばり・血流の悪化・脳の緊張」と言う疲労の原因を、ヨガとマインドフルネスを組み合わせた『Biz Yoga』独自のメソッドで改善します。最後の15分ほどは、心身が緩んだ最高の脱力状態で瞑想をし、疲労状態から回復させます。

■レッスン名：身体機能改善ヨガ



運動量 : ★★★★★☆

リラックス度 : ★★☆☆☆

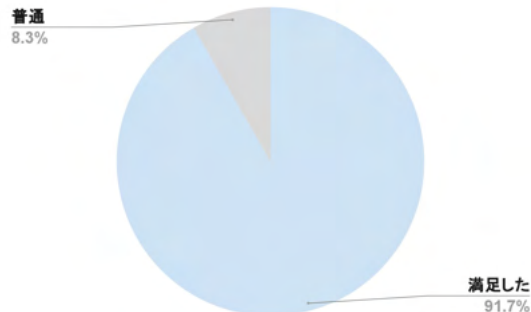


集中力・パフォーマンス向上

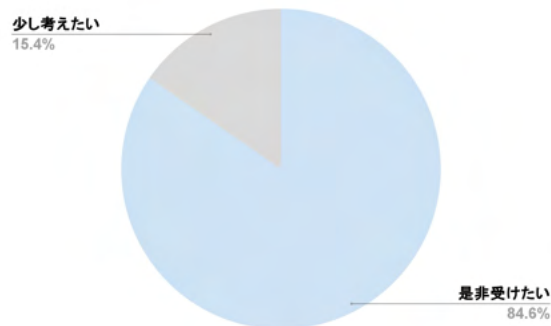
レッスン概要

身体機能におけるお悩みを改善し、集中力を向上。肩こり、腰痛、頭痛は仕事の生産性の低下につながる事が各種研究で明らかになっています。意識的に背骨や足先指先を動かすことで、より効果的に全身を活性化。安定してぶれない心と身体を育みます。後半にはトレーニングも組み合わせも取り入れ、ぶれない軸・コアを養っていくプログラムです。

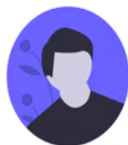
■ビズヨガを受講した人の満足度



■ビズヨガを継続して受講したいと回答したの人の割合

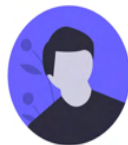


■参加者の感想



40代男性

オンラインレッスンは周りの目を気にせずにレッスンを受けられるので、集中して取り組むことができました。



30代男性

新しい動きに入る前に、どのような効果があるのか丁寧な説明があったので、一つ一つのポーズの意味を理解しながら、レッスンを受けることができました。

身体が硬くて、うまくポーズが取れていない時に、インストラクターの方からアドバイスをもらい嬉しかったです。

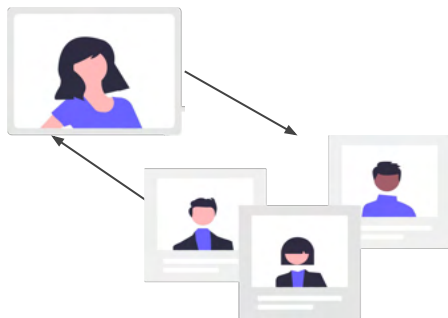


40代女性



30代女性

①説明会の実施



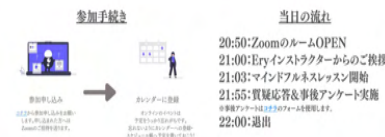
②健康課題の解消につながる オリジナルコンテンツの企画



③集客用のWEBサイト作成



参加手続き・当日の流れ



参加される方へご準備いただきたいこと

- 飲みもの
 - タオル
 - 動きやすい服装
 - ヨガマット(推奨)
 - お1人様につき、お一つのデバイス(PC,スマホなど)
 - 1.5mbps以上の通信速度(推奨)
- *通信速度が不明な方は、コジヤから通信速度の確認ができます。

参加申し込みについて

参加を希望される方は下記ボタンをクリックしていただき、**9/22(木)まで**にお申し込みの手続きをお願いします。

ご参加はコチラから

1. ヒアリング

まずはお問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。

お打ち合わせにて、課題感や目的、予算、実施規模などをお伺いさせて頂き、プログラムの企画をいたします。

2. プログラムのご提案

ヒアリングをもとに実施内容をご提案します。

プログラム実施後でも導入後のプログラム内容は変更することができます。

3. お申し込み

ご提案にご満足いただけましたら、お申込書をお送りします。

ご日程の調整とオンラインレッスン時のご招待ルートを発行し、同時並行で進めさせていただきます。

4. 初回レッスン

日程調整とプログラムの最終調整が完了しましたら、レッスンをを行います。

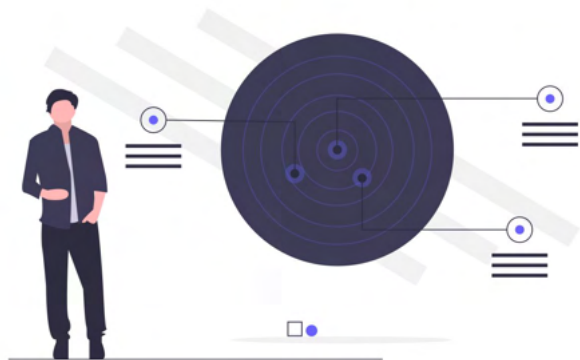
レッスン後には従業員の方にご意見を伺い、レポートをお出しすることも可能です。

レッスン実施まで最短15営業日

※実施日時の確定は実施日から原則1ヶ月前までをお願いしております。

03 会社概要

ココロとカラダの健康をサポートし、
豊かな社会を実現する。



会社名	株式会社Rezony(リゾニー)
事業内容	1. 法人向けヨガサービス『ビズヨガ』 2. ハイフ専門エステサロン『TOKYO HIFU(東京ハイフ)』の運営 3. WEB制作・広告運用
代表者	代表取締役 佐武 秀
設立	2018年 10月

健康イベントの実績



【自己紹介】



Twitterでは健康経営に関するお役立ち情報を発信しています。ぜひフォローしてくださいね♪



ビズヨガ事業推進担当 越智大輔

新卒でWEB制作会社入社し、インサイドセールスに従事。2019年9月より株式会社Rezony(リゾニー)に参画。フィットネス事業の立ち上げに関わり、現在は法人向けヨガサービス『ビズヨガ』の事業推進を担当。働き方の多様化に合わせてオフィスワーク・テレワークなど各企業のスタイルに合わせた健康経営の整備をサポート。

Bizyogaに関するご質問は何時でも承っております。
 担当の越智宛に下記ご連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。



080-8138-0047

ochi@rezony.com

