

Hiroshima Sup Yoga



HITOMI STYLE

healthy natural beauty

企業様向けヨガ導入企画プラン

HITOMI STYLE

企業ヨガの導入について

—社会で健やかに働くための心と身体をつくる—

笑顔あふれる社会のために。

今日、従業員の心と身体のサポートが重要視されています。

企業で働く従業員の健康管理は大切な企業の役割だと私たちは考えます。

働く環境、整備を整えることで働く人たちの仕事に対する目的意識が高まり、

集中力を増すことで企業と社員の関係性の構築に繋がります。

私たちは働く皆様を健康管理という立場から皆様をサポートいたします。

企業ヨガを導入するメリット

- ✓社員の心と体の健康維持・健康に対する意識の向上
- ✓運動不足・ストレス解消・リフレッシュ
- ✓福利厚生の実質性
- ✓業務の能率アップ、生産性の向上
- ✓メンタルヘルスケア、離職率低下

ヨガとは？

健康的で充実したワークスタイルを送る1つのツールです。

現在の日本社会において利便性が富んでいく一方、過度の疲労や心身のストレスで疲弊している方が多くいることも実情です。運動不足・ストレス・メタボは、今や社会問題にも発展しています。そんな中、スムーズに日々の業務を行うにあたり社員の健康管理促進は現在国からも求められる社会を支える企業としての大切な役割にもなってきています。

ヨガのメリットは、年齢も関係なく誰にでも簡単に生活の中に健康を取り入れることができます。仕事の生産性にあたり、ヨガを取り入れることで業務能率が上がるということが実証されています。人間は心拍数90～100程度を保てる適度な運動で実行能力が高まり、この心拍数に当たる運動がヨガや太極拳に当たると言われています。30分以上ヨガを行うことでダイエットにも影響されるといわれており、メタボ対策にも役立つかもしれません。

ヨガ市場規模
1000億円！

現代社会におけるニーズが
“健康”にあることがわかります。

ヨガ効果…アメリカウエイン大学州立大学運動生理学教授、ネハ・ガース氏らが発表した研究によると毎日20分のヨガが知力を高め、1日の作業効率を大幅にアップされるという事が報告されております。社会人に必要な要素が養われるという理由で海外のグローバルIT企業などでは研修や社内活動でヨガを採用しています。

「健康になる」

「集中力が増す」

「目的意識が高まる」

企業ヨガ導入までの流れ

ご相談・お問い合わせ

導入目的ヒアリング

導入プラン説明

予算の設定

導入

お問い合わせ

- HITOMISTYLE
- 〒730-0005
広島市中区西白島町16-7NIDIビル905
- hitomistyeyoga@gmail.com
- hitomistyle@outlook.jp
- TEL 080-2885-9015

担当大下 瞳美