

Fitime Fitness+Time



朝の20分で
スイッチ
ON



＼ 朝甲エクササイズ！

始業前の**朝活20分**で頭と身体を準備しましょう！

#テレワークの運動不足解消

#職場のコミュニケーション作り

週1回の**朝の運動習慣**を職場に取り入れませんか？

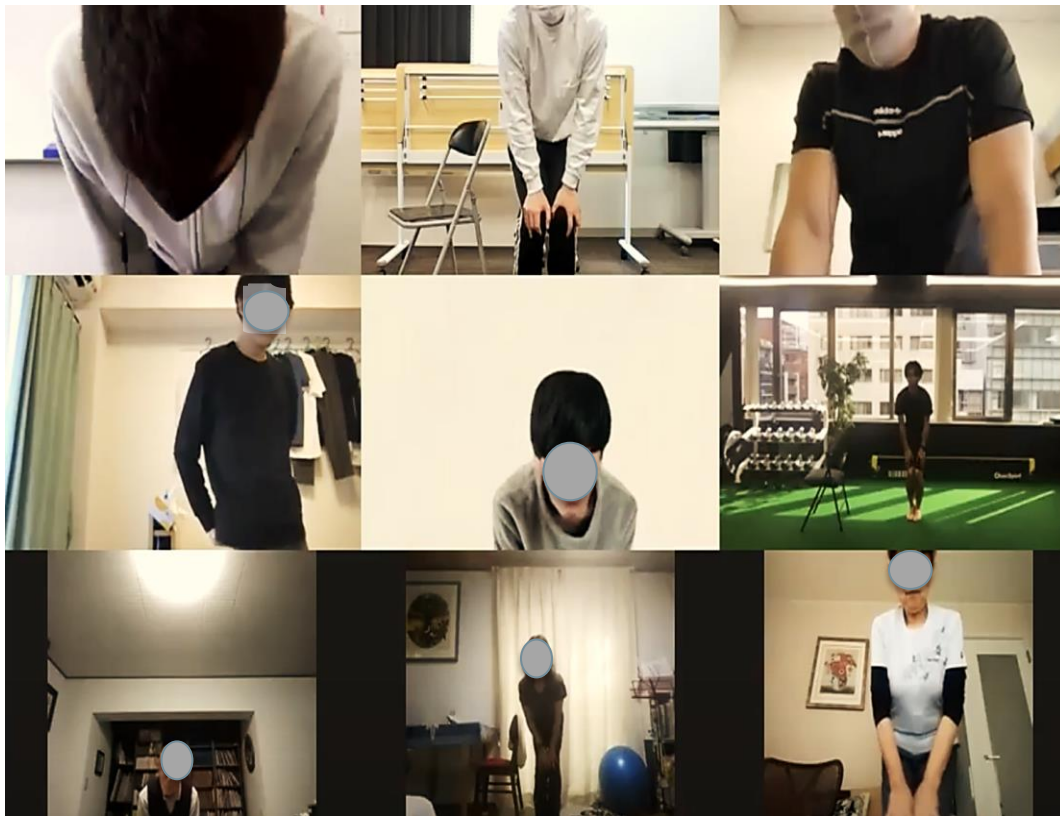
Fitime

(フィットタイム)

Fitness + communication time

- ❖ コミュニケーション場の創造
- ❖ 健康の維持・増進
- ❖ 脳の活性
- ❖ 集中力の向上

Fitimeは、Web会議ツールアプリケーション「Zoom」を利用します。
パソコンやスマートフォン、タブレットなどで通信環境の整っている場所からご参加ください。



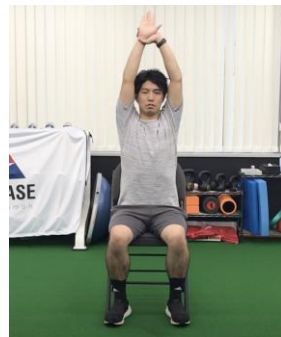
Fitime

(フィットタイム)

Fitness + communication time

エクササイズ

デスクワークによって引き起こされる、
身体の問題点に対してストレッチなどを用いて
身体の状態を改善します。



脳活性トレーニング

身体を動かしながらゲーム性のあるトレーニングで
参加者全員で楽しく脳の活性化をはかります。

トレーニング内容は業種、人数によって臨機応変に対応します。
ご希望などあれば、お気軽にご相談ください。



※上記のように計算をしながら運動を行うなどして脳を活性化させていきます。

職場でも在宅でも参加可能なテレトレーニング

1回50名まで

職場単位 / 企業単位

ストレッチ
伸ばす



ほぐす・動かす
エクササイズ



集中力の向上
アクティビティ



1回あたり

16,500円(税込)

月額(週1×4回開催)

55,000円
33%OFF > 44,000円(税込)



※お申し込み時
お預り金額を
お振込みください

Life
Performance



トップアスリートからビジネスパーソンのコンディション管理を行う企業

株式会社ライフパフォーマンス

✉ info@lifeperformance.co.jp

☎ 03-6205-7839



With Your Best Performance ~全ての人生に最高のパフォーマンスを~