



人気のオフィスヨガやっています!

オフィスヨガとは?

インストラクターが企業に出向きオフィスの会議室やラウンジを利用して行う出張ヨガの事です。近年職場のメンタルヘルス不調者が増えている事から曜日を決めて昼休みや終業時間後に定期的にオフィスヨガを行う企業が増えてきています。

会議室で



オフィスで



休憩室で



2015年
12月旅行

オフィスヨガのメリット

「ストレスチェック」の義務化対策

労働安全衛生法に基づき50名以上の従業員を抱える事業所は職場のメンタルヘルス対策としてストレスチェックの実施が義務となりました。(50人未満の事業場は、当面努力義務) 高ストレス状態の従業員には医師面談の上必要に応じた就業上の処置、もしくは職場環境の改善が企業に求められますので従業員のストレス対策や予防にオフィスヨガは様々な企業で採用されています。

職業病・メタボ対策

オフィスヨガを実施する事で社員全員の基礎代謝が上がり脂肪を燃焼しやすい体に体質改善できます。インナーマッスルが鍛えられ、体の柔軟性を高めると、姿勢の改善や腰痛肩こり、アンチエイジング対策となり、仕事の効率改善。さらにはモチベーションUPにも繋がります。

離職率の改善

福利厚生を充実させる事会社の仲間とにサークル活動で交流も持つ機会を増やす事は離職率を下げる上に大きな成果を出します。フィットネスクラブに自由に行ける福利厚生だとなかなか継続しないものですが、オフィスヨガなら社内で全員参加のヨガレッスンができるので効果抜群です。

社員の為に
導入される企業が続出!

人気のオフィスヨガを数名～50名までお試しできます

オフィスに出張!

オフィスヨガ 出張可能日時
休日 なし (応相談)
期間 START 9:00～START 20:00

スタジオ貸切も可能!

オフィスにスペースが無い場合は、アンシー'sヨガスタジオを貸切できます。※定員20名まで
スタジオ利用料金 1万円/2h (別途消費税)

お試しの予算と人数、時間帯のご相談お受けいたします!
お気軽に、お問い合わせフォームよりご相談ください。

オフィスヨガのお申込み
お問い合わせはこちら



話題のマインドフルネス瞑想も取り入れています。

アンシー'sストレッチヨガスタジオ

TEL: 06-6354-6890
大阪府大阪市北区天神橋 2-4-1 6 3F
Mail stretch@sky.plala.or.jp
HP http://stretch-yoga.jp



一般ヨガ体験のお申し込み
お問い合わせはこちら



アンシーストレッチヨガ