



「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



リモート
開催可能

POINT

種類



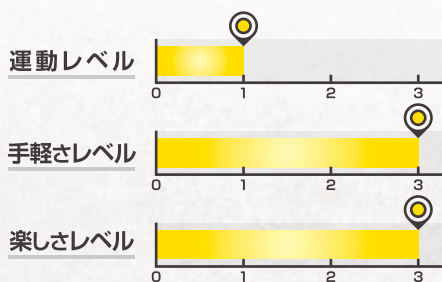
屋内



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	ミズノの担当営業までお問合せください。
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ズ株式会社のインストラクターによる講習会も可能