

# みんなで日常ながら運動

●受講期間 2ヵ月 ●受講料 9,900円

■テキスト1冊 ■添削レポート2回 (Web提出可)

“ながら運動”は、時間のないビジネスパーソン  
のために開発された最新エクササイズ

日常のあらゆる動作をエクササイズに変えてしまう

1度マスターすれば、いつでも、どこでも実践でき必ず続けられる



## ●第1単元

いつでも、どこでも、すぐできる！  
ながら運動【基本マスター編】

- ・恐るべし、日常ながら運動効果 —— 3大法則と3本柱
- ・デスクワークながら運動 —— 座ったままさりげなくできる  
“すごい”筋トレ、ストレッチ
- ・パソコンながら運動 —— パソコンワークの疲れをすぐ取る
- ・外出ながら運動 —— この歩き方、階段上り下りで効果倍増
- ・通勤電車ながら運動 —— 電車はマイ・ジム
- ・生活ながら運動 —— 起きてから寝るまで一日中ながら運動のチャンス
- ・日常ながら運動で食欲コントロール …他

## ●第2単元

ねらいを決めて！  
目的別ながら運動【応用編】

- ・脂肪燃焼ダイエットに効くながら運動
- ・おなかに効く・お尻に効く・太ももに効く
- ・太らない体質に生まれ変わる“基礎代謝ダイエット”
- ・眼精疲労・全身疲労・慢性疲労に効く疲労回復ストレッチ
- ・二度と腰痛にならないためのながらエクササイズ
- ・肩こり・ストレス・冷え性を一気に解消
- ・フェイス・エクササイズで顔のたるみもすっきり
- ・脳のストレッチ —— 指・手のエクササイズで頭もさえる …他

※ Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

