



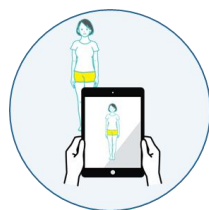
社内ウェルネスセミナーの御提案

AI姿勢分析システム

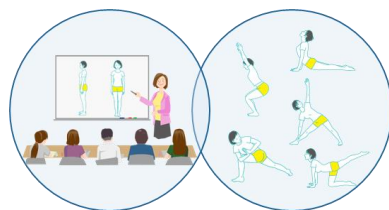
SK シセイカルテ を活用したヘルスリテラシー向上策

「対象者（50代）」以外の方へのサービス内容

今回、50代の方を対象に「シセイカルテ」の測定を実施し、ヘルスリテラシー向上につながるような、「社内ウェルネスセミナー」をご提案しています。



出張測定（50代対象）
（3日間）



「社内ウェルネスセミナー」
（全世代対象 1時間）



ヘルスリテラシーの向上

「シセイカルテ」サービスについて、対象者以外の方々のニーズにお応えできるよう、以下のサービスをご提案致します。

エルグ体験利用（¥1,650）で、「シセイカルテ 通常¥1,100」を無料サービス致します。
シセイカルテの測定に加えて、トレーニングジム、スタジオ、プール、サウナ等 施設を
ご自由にお使いいただけます。

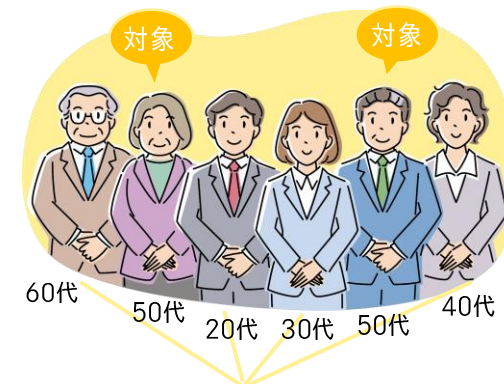
※無料サービス期間は、ウェルネスセミナー後、2ヶ月です。

※有料体験（¥1,650）は、予約制です。

（前日までにお電話にてご予約ください。）

※ご利用の際、シセイカルテの無料チケット（画像）を
トレーニングジムスタッフにご提示ください。

～ご利用の流れ～



私たちも、測りたい・・・



チケット送付
（画像保存）



ERG
URBAN WELLNESS CLUB

体験利用予約

099-227-0202



施設ご利用
（¥1,650）



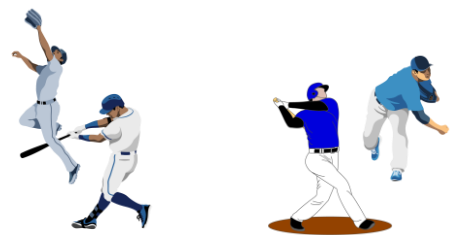
SK シセイカルテ
測定無料



無料チケット（案）

ウェルネスセミナー内容

簡単に行える動きの確認で、バランスや筋力の左右差をチェックします。
チェックの結果と、日常生活を重ね合わせることで、各自にフィードバックします。
身体の不思議、姿勢の不思議を感じる事が出来る、60分の楽しいセミナーです。
重心軸の取り方について、ご自身がイチロータイプなのか？大谷タイプなのか？ 簡単なチェックで判断できます。



荷重の偏りは、どのパターン？

反り腰タイプ

猫背タイプ

荷重の偏りは、どのパターン？

左右傾きタイプ

ねじれタイプ

WBI 体重支持指数 (Weight Bearing Index)

立ち上りテスト

足踏み	WBI
片脚 10cm	1.00
片脚 20cm	0.90
片脚 30cm	0.70
片脚 40cm	0.60
両脚 20cm	0.45
両脚 40cm	0.30

(↑スポーツレベル)



深層筋をチェックしてみよう

右 > 左

姿勢が崩れると、体幹は安定しない

立位 ニュートラル 腰椎部後弯 (猫背) 腰椎部過前弯 (反腰)

エルグってこんなところ

鹿児島市城南町7-8
Google Map



【営業時間】

火～金：9:00-23:00 / 土：9:00-21:00 / 日：9:00-19:00 (月曜休館)

駐車場300台。

桜島ビューのゆったりとした空間に充実した施設とプログラム。

多彩なテナント群のサービスと併せて、

エルグは非日常空間をご提供します。



1F

喫茶あさひや
KISSA



1F

ERG整骨院



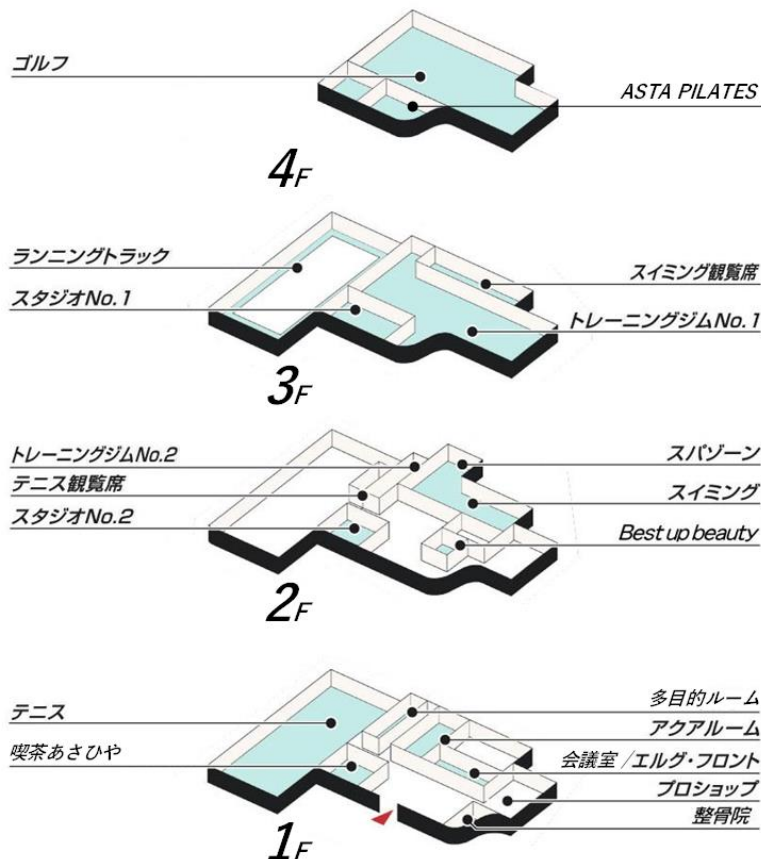
2F

Best up Beauty



4F

ASTA PILATES



エルグのおすすめプログラム ～目的ベース分類～

分類タイプ	内容例	プログラム
シェイプアップ系	体重管理・脂肪燃焼	・エアロビクス ・X55 ・ZUMBA ・ファイドウ・リトモス ・UBOUND ・ダンスミックス ・アクアビクス など
筋力アップ系	パワー・引き締め	・マッスルシェイプ ・ファイドウ ・X55 ・ジムスティック など
コンディショニング系	身体の調整やケア	・ピラティス ・姿勢ボディメーク ・機能改善トレーニング ・股関節改善ワーク など
リカバリー系	疲労回復・癒し	・体の改善コンディショニング ・リンパコンディショニング ・骨盤調整ストレッチ ・各種ヨガ など



STUDIO



スタジオプログラムの紹介



スタジオプログラム
スケジュール表



POOL



アクアプログラムの紹介

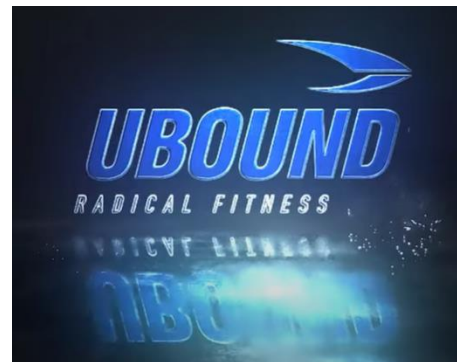


アクアプログラム
スケジュール表

エルグのおすすめプログラム (エンタメ型)



X55 エクストリーム55



UBOUND ユーバウンド



FIGHT DO ファイドウ



RITMOS リトモス



株式会社 ニチガスクリエート

