

## 「KIRIN naturals」より「お家で運動プログラム」を無料配信 ～28日のお昼休みはインターネット中継で、スペシャルレクチャーのもと運動を！～

キリンビバレッジ株式会社（社長 堀口英樹）が提供する、法人向けサービス「KIRIN naturals（キリンナチュラルズ）」より、「KIRIN naturals」導入企業に向けて※、健康経営サービスを展開するコードブック株式会社（社長 細野貴文、以下コードブック社）の動画による新プログラム「お家で運動プログラム」を無料で配信します。

「お家で運動プログラム」では、4月28日（火）12時15分から45分の30分間に、世界を舞台に活躍するアスリートをサポートする山本周平トレーナーによる「お家でできる#コロナ太り解消ダイエットプログラム！」のライブ配信に加えて、本日よりいつでもアクセスいただける、コードブック社のトレーナーによる「ダイエットトレーニングメニュー」を提供します。

※ 一般のお客様も URL にアクセスし、視聴いただくことが可能です。

昨今、在宅勤務の増加により、多くの人が「運動不足に陥る」「心身のリズムが崩れる」など、日常生活に影響が出ていると考えられます。いきいきと健康的に働ける職場づくりをサポートする「KIRIN naturals」は、お客様の健康推進を目的として、4月7日（火）より「KIRIN naturals」導入企業を対象に、コードブック社の「お家でフィットネスプログラム」をインターネットで無料配信しました。結果、10日間で2,000回の再生回数を突破し好評をいただいています。

今回は第二弾として、コードブック社の新たなプログラム「お家でできる#コロナ太り解消ダイエットプログラム！」をライブ配信し、動画メニューの効果的な活用方法や食事法のポイントについても、あわせて紹介します。また、室内でいつでも運動できるように「ダイエットトレーニングメニュー」を常時提供します。

「KIRIN naturals」は今後も「健康的に働ける職場づくり」のお役立ちを実施することで、お客様の健康を推進します。

### ＜お家で運動プログラム＞

#### ①「お家でできる#コロナ太り解消ダイエットプログラム！」

●概要：

「運動不足で体重が気になる」「体を動かしてリフレッシュしたい」「肩こり腰痛を改善したい」というお客様の要望に応えるため、YouTubeライブストリーミングを通して、山本周平トレーナーがレクチャーします。

●開催日時：

2020年4月28日（火）12：15～12：45 ※ライブ配信

●講師：

山本周平

（日本オリンピック委員会強化スタッフ兼アイスホッケー日本代表トレーナー）

●利用方法：

URL：<https://youtu.be/JXis6fG9AD8>

※運動を行いますので、運動しやすい服装で、広いスペースでの視聴をお願いします。

#### ②「ダイエットトレーニングメニュー」

●概要：

ウォーミングアップからクールダウンまでまとめた1週間のダイエットプログラムです。

自宅で、PCや携帯電話からアクセスいただき、楽しく運動して体の悩みを解消できる内容です

●配信日時：

2020年4月23日（木）～ ※配信は予告なく終了することがございます。

●講師：

コードブック社 トレーナー

●利用方法：

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=4tKbxTQMY5s&list=PLZzzd7jV7LFeLdj1fNI-u7j4WsLeMS8Y1>

※運動を行いますので、運動しやすい服装で、広いスペースでの視聴をお願いします。



Cordbook  
Streamline your way

## <参考：「KIRIN naturals」サービス概要>

### ●開始日：

2019年1月24日（木）

### ●展開エリア：

全国

※一部の健康セミナーは地域限定ですが、順次拡大していきます。

※沖縄・離島はサービス利用料が異なります。

### ●サービス内容：

オフィスにスムージーと健康セミナーをお届けする月額定額制の福利厚生サービス。

・スムージーは、サービス開始の前月までに納品プランを確定いただき、翌月職場にお届けします。

・健康セミナーは、事前に希望のセミナーを申し込みいただき、職場で開催します。

（開催回数は契約プランごとに設定）

### ●サービスプラン：

SSプラン：法人月額利用料 18,000 円（税抜）～

※SSプラン：健康セミナー年間 2 回開催プランになります。

※法人月額利用料以外にスムージー代金（税抜 200 円/本）がかかります。

※従業員の方にスムージーを販売する場合は、50 円もしくは 100 円で販売を推奨しています。

### ●お問い合わせ先：

「KIRIN naturals」ホームページ

URL：k-naturals.jp



「KIRIN naturals」イメージ

キリングroupは、自然と人を見つめるものづくりで、「食と健康」の新たなよこびを広げ、こころ豊かな社会の実現に貢献します。