# 参考資料

2020年4月23日

# 「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。

#### ▲開催口時・

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まった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-u7i4WsLeMS8Y1



Cordbook Streamline your way

## <参考:「KIRIN naturals」サービス概要>

#### ●開始日:

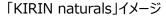
2019年1月24日(木)

#### ●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円での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

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