

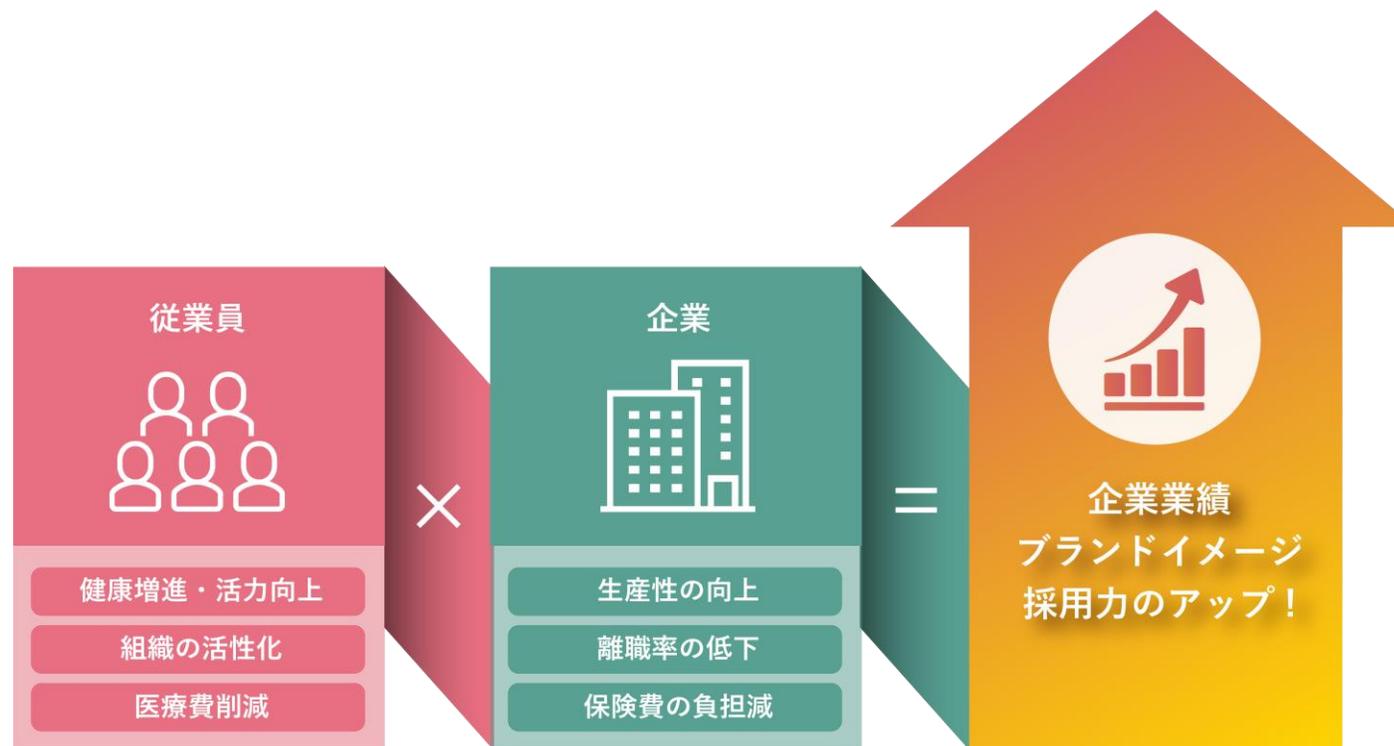
ZERO GYM法人様向けサービス

ウェルネスセミナーご案内

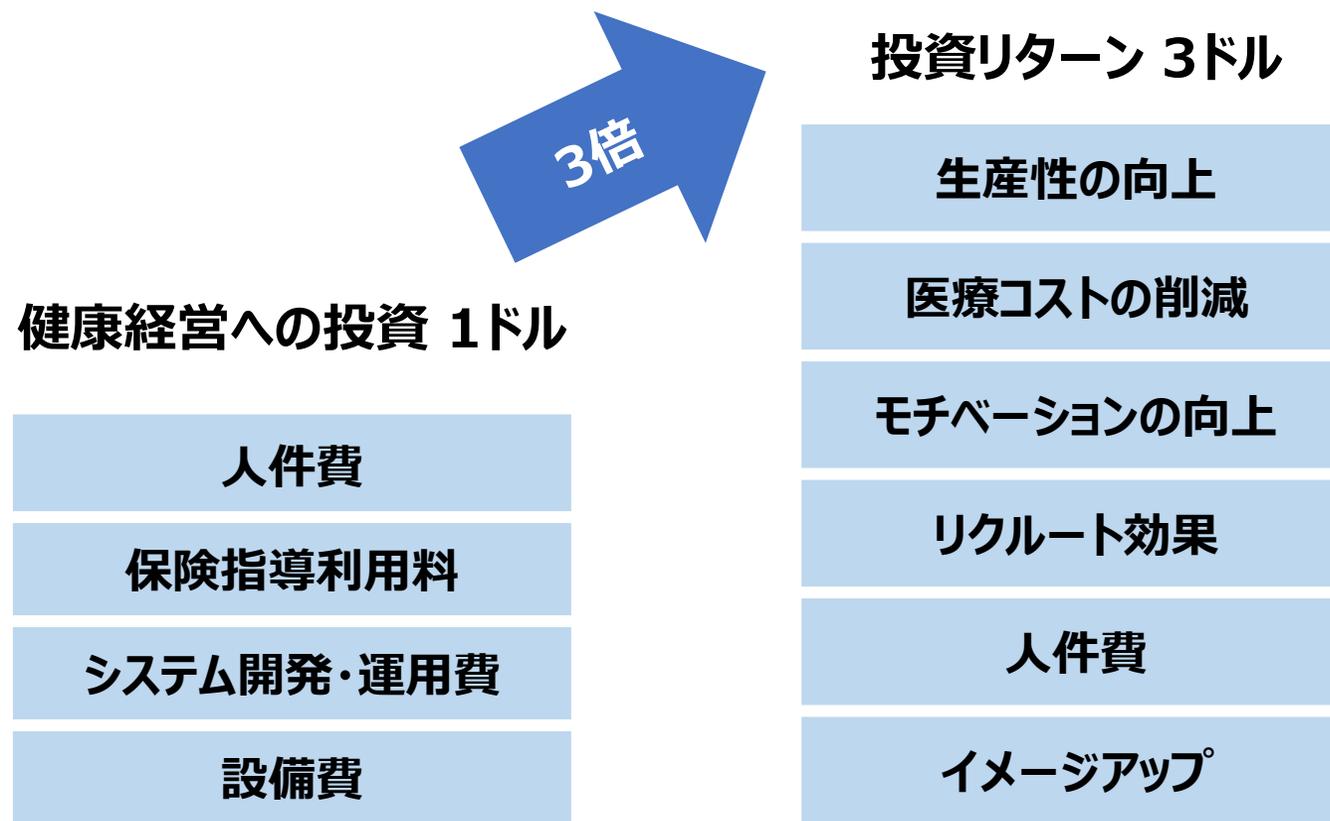


CROSS
MEDIA
GROUP

従業員が健康になることで企業価値の向上を目指す



健康経営への投資は3倍のリターン効果



ジョンソン・エンド・ジョンソングループ250社の社員11万人を対象にした調査結果



疲労回復専用ジム

「出版事業」「マーケティング支援事業」「コンサルティング事業」 「アクティブヘルス事業」を通じて、人と企業の成長に寄与



CROSS MEDIA
PUBLISHING

ビジネス書出版事業



語学書出版事業



CROSS MEDIA
MARKETING

ブックマーケティング事業
デジタルマーケティング事業
デザイン事業



CROSS MEDIA
CONSULTING

経営コンサルティング事業
教育・研修・セミナー事業
各種調査・分析事業



実用書出版事業
Webメディア事業
フィットネス事業



ビジネスパーソンのための疲労回復専用ジム ZERO GYM

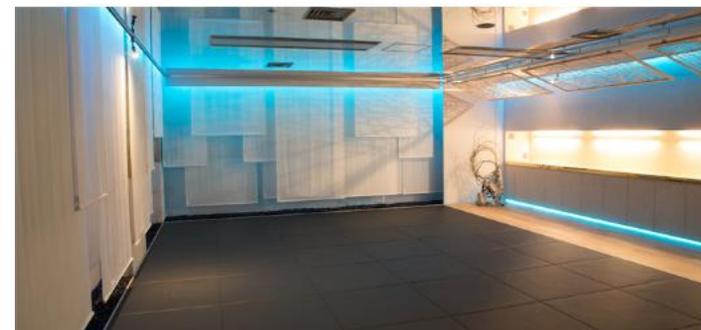
マインドフルネス×ストレッチの独自メソッドでビジネスパーソンの頭と身体の疲労を取り除き、
「最高の脱力＝ZERO」に導くフィットネスジム



ZERO GYM
SENDAGAYA/スタジオ



ZERO GYM
SHINJUKU/スタジオ



受講者の92%が疲労回復を実感 医師推奨のプログラム

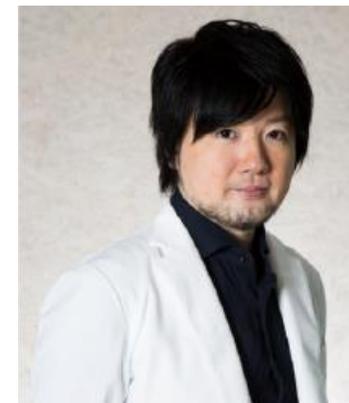
プログラム受講者の声



医師推奨



医学博士（精神科医）
日本マインドフルネス学会会員
藤井英雄



臨床心理士
博士（人間科学）
藤井靖



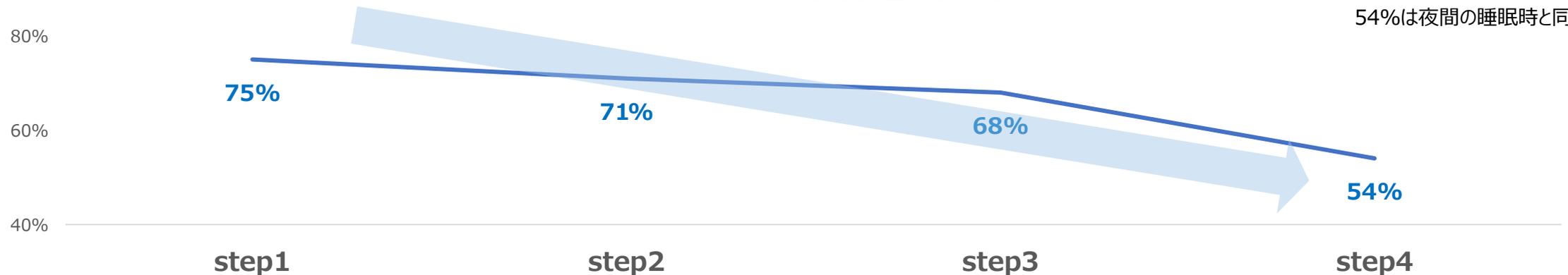
臨床心理士
船場美佐子

リラックス効果があることが証明されたプログラム プログラムを通して徐々に交換神経が低下

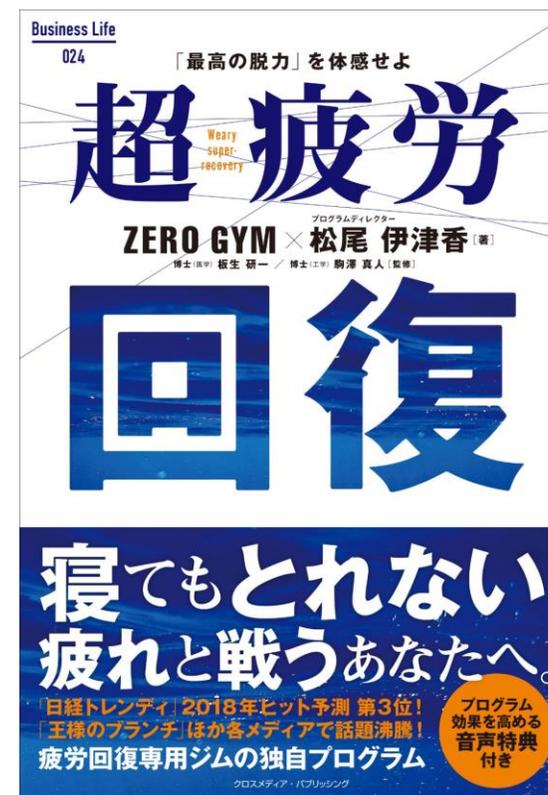
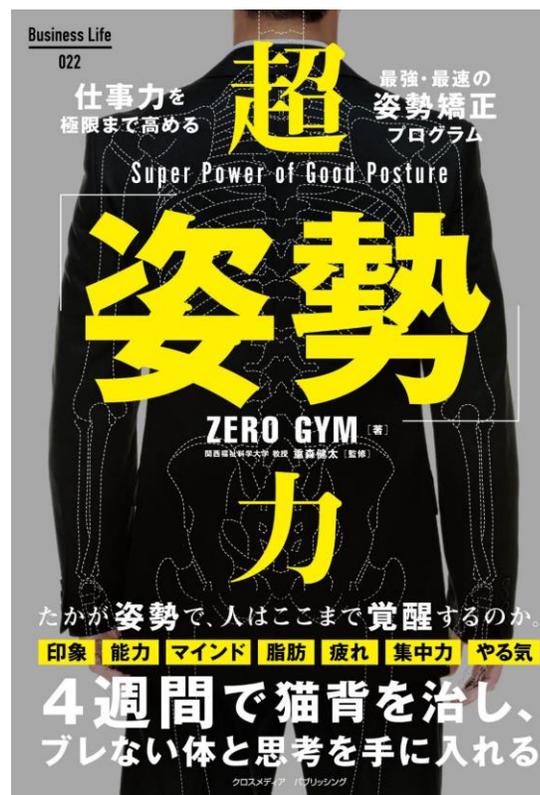


プログラム中の交感神経の変化

※小型ウェアラブル端末My Beatにて計測
54%は夜間の睡眠時と同等



ビジネスマン向けのプログラムが豊富 書籍とのセットで復習ができ、効果が継続しやすい



「日経トレンドィ」2018年のヒット予測 第3位 各メディアでも話題沸騰



2018年12月号



<TV>

- ・「おはよう日本」(NHK)
- ・「スッキリ」(日本テレビ)
- ・「ヒルナンデス」(日本テレビ)
- ・「王様のブランチ」(TBS)
- ・「レディース有吉」(関西テレビ)
- ・「モーニングショー」(テレビ朝日)

<新聞>

- ・読賣新聞本紙朝刊
- ・日本経済新聞本紙夕刊
- ・日経MJ「2018年上半期ヒット商品番付」
- ・フジサンケイビジネスアイ
- ・WWD JAPAN

<Web>

- ・「J-CAST NEWS」(ジェイ・キャスト)
- ・「model press」(ネットネイティブ)
- ・「週プレNews」(集英社)

<雑誌>

- TARZAN
- anan
- 25ans など

有名企業様の研修プログラムとしても採用



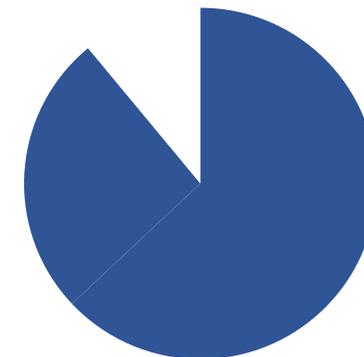
愛は食卓にある。
kewpie



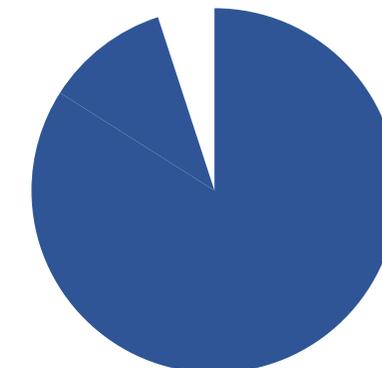
パナソニックライフ
ソリューションズ労働組合

法人出張プログラム受講者アンケート

満足度
90%



リピート要望
97%



健康意識の向上から行動変容までをサポート

座学研修

ビジネスパーソンの抱える肩こり・腰痛に関する正しい知識と改善方法や、睡眠や呼吸などの正しい知識など日常生活の質を改善できる豊富なラインナップをご用意しています。
御社の課題に合わせたご提案をいたします。所要時間：30~60分



実践型研修

メディアで話題の疲労回復プログラムやオフィスや自宅で簡単にできるストレッチまでをご用意しています。
参加者の方や会場によりプログラム内容をカスタマイズ可能です。
しっかり動きたい場合はヨガマットのレンタルも可能です。所要時間：30~60分



効果の計測と継続支援

研修参加者へのアンケート実施と企業ご担当者様へのフィードバックを行います。
研修後の定着促進のために、すぐに実践できるストレッチが満載の書籍の割引販売も行っております。



受講後すぐに実践可能な内容

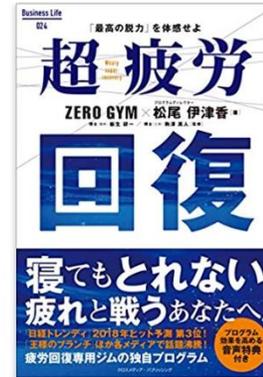
複数回での実施も可！

瞑想・マインドフルネス講座



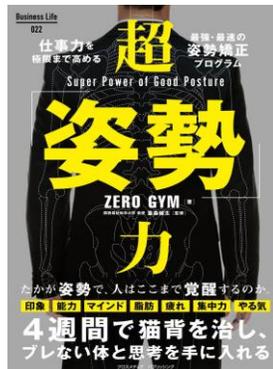
Apple創業者のスティーブジョブズやGoogle、ナイキ、intel、Facebookなど世界の一流企業が入り込んでいる事でも有名な「マインドフルネス」をわかりやすく解説。マインドフルネスは医学的観点からも脳にポジティブな影響があることが認められています。

疲労回復講座



疲労の原因と、疲労を正しく取り除く方法をご紹介します。数値データからも緊張状態のときに高まる交感神経の抑止効果が認められたZERO GYMの疲労回復プログラムを体験。

超「姿勢力」講座



姿勢を最短できれいにする方法を講義と実践で学べるプログラム。姿勢を整えることで見た目の印象アップだけでなく、睡眠の質も向上！現代の生活習慣により発生している新種の猫背と改善方法も解説。

超「睡眠力」講座



睡眠は脳と身体の回復に重要な役割を果たします。「寝たはずなのに疲れが取れていない」、「なかなか眠れない」現代人の抱える睡眠に関する悩みの原因と改善方法をわかりやすく解説。



プロボディデザイナー／ZERO GYMプログラムディレクター

松尾 伊津香（まつお・いつか）

関西学院大学文学部総合心理科学科卒業。

全米ヨガアライアンスRYT200時間取得。日本ヨーガ瞑想協会登録講師。アナトミック骨盤ヨガ指導講師。

ミスター & ミセス・モデルジャパン2016 日本大会〈ミス・モデルジャパン ガールズ部門〉第3位。

大学で心理学・精神医学を学び、その知識を深めるためにアメリカに渡米。帰国後、ヨガスタジオ・トレーニングスタジオで経験を積み、ミスワールド日本代表の審査員やボディメイクも手掛ける。ダイエット指導の現場で、食事制限により苦しむ女性たちを目の当たりにし、食欲は制限するものではなく鎮静するものという考えから食欲と食べ方の研究を続け、自身のオリジナルメソッドとして「食事瞑想」を確立。

2017年2月『一生太らない魔法の食欲鎮静術～食事瞑想のススメ～』を出版。同年6月 日本初の疲労回復専用ジム

ZERO GYM プログラムディレクターに就任。同年11月「日経トレンドィ」2017年11月号にて「疲労回復ジム」として

ZERO GYMが「2018年ヒット予測第3位」に取り上げられる。2018年5月『超疲労回復』を出版。

〈メディア出演実績〉

NHK WORLD JAPAN「Medical Frontier」、TBS「王様のブランチ」、NTV「ヒルナンデス」、小学館「美的」など

〈連載〉

「AERA STYLE MAGAZINE」、「企業実務」

**ご要望・ご予算に合わせてプランニング致します。
まずはお気軽にご相談ください！**

株式会社ビジネスライフ 事業推進部

担当：雨宮（アメミヤ）

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-20-3 東栄神宮外苑ビル

Tel : 03-6721-0233

Mail : amemiya@cm-group.jp