

2025 年度

MEGALOS

セミナー・オンデマンド動画のご案内

短い時間で
エクササイズ!!

自宅でも
オフィスでも!!

好きなところで
エクササイズ!!

★第一弾★
配信期間

2025 年
7月1日～9月30日

いつでも
見放題!!

スポーツクラブメガロスが、今年度も皆さまの健康増進のお手伝いを
“オンライン”でさせていただきます。

<https://vimeo.com/user/136838687/folder/25596517>

※ 2025年10月、2026年1月に内容を変えて行います。

BLLY'S
BOOTCAMP



ビリー隊長動画

5
min

お腹の脂肪燃焼

5分間、お腹を中心に脂肪を燃焼するレッスン。腹部に常に集中しながらもひねりや刺激を与え引き締めていきます。体幹を意識しながら、軸をぶらさないことも意識してみましょう。



難易度

初級～中級

最小カロリー

20カロリー

最大カロリー

35カロリー

10
min

マンションOK!
優しい筋トレ

忙しい朝でもできる、10分間の優しいトレーニングです。激しい運動が苦手な方も安心、ビリー隊長と一緒にラジオ体操感覚で全身を伸び伸びと動かしていきます。朝の10分で、最高の1日をスタートさせましょう。



難易度

初級

最小カロリー

43カロリー

最大カロリー

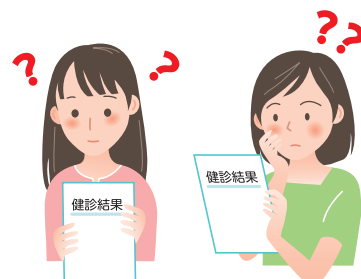
77カロリー

オンラインセミナー
知って納得
健診結果

分かりづらい検査項目の解説と各項目のリスク、要因を勉強し
健康促進意識を高める内容をご案内します。

online
seminar

- ★座学（基礎） 10分
- ★座学（基本） 10分
- ★座学（応用） 10分
- ★運動 30分



Video On Demand



オンデマンド動画



骨盤の歪みを整える 下腹ぽっこり解消ストレッチ

ストレッチで骨盤周りの歪みを整えることでぽっこり下腹を解消していきます。腹筋などの筋トレにハードルを感じている方におすすめのストレッチです。

時 間

4分

難易度

初級

最小カロリー

7カロリー

最大カロリー

13カロリー



セルフマッサージ 初級編

すべてのマッサージをする前に必ずやって欲しいマッサージをご紹介します。リンパの近くを触るため、体調がすぐれない方や風邪気味の方は、控えてください。回数や分数ではなく、丁寧にマッサージすることを心がけましょう。

時 間

10分

難易度

初級

最小カロリー

16カロリー

最大カロリー

32カロリー



体ほぐし ストレッチフロー

スローテンポな音楽に合わせながら、カラダをほぐしていきます。首・背中・肩甲骨周りを気持ちよく伸ばしていきます。可能であれば、目を閉じておこなっててもOK！

時 間

10分

難易度

初級

最小カロリー

21カロリー

最大カロリー

42カロリー



音楽で楽しく！ リトミックでリズムあそび

音楽で楽しく体を動かしましょう♪リトミックとは、音楽に合わせて体を動かしながら、リズム感や表現力を育む教育活動です。動物たちの童話をテーマに、ジャンプしたり歩いたり、子どもの音楽的な感性を楽しく引き出すワクワクのレッスンです。

時 間

4分

難易度

初級

最小カロリー

8カロリー

最大カロリー

16カロリー



■問い合わせ先 トランス・コスモス健康保険組合 保健事業グループ

TEL : 03-3409-2028 MAIL : trans_kenpo@ml01.trans-cosmos.co.jp