

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!!

★第三弾★

配信期間

2025 年1月～3月 31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/21183127>



ビリー隊長動画

座ったまま

首・肩こり
解消



時間 5分

難易度 初級

最小カロリー
7 カロリー

最大カロリー
14 カロリー

立ったまま

ビリー隊長と
一緒に
室内散歩



時間 5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

寝たまま

背中・
二の腕痩せ



時間 5分

難易度 中級

最小カロリー
16 カロリー

最大カロリー
32 カロリー



フィットネス動画

ダイエット

全身引き締め Heat it UP



| | | | |
|--------|--------|--------|---------|
| 時間 | 15分 | 難易度 | 上級 |
| 最小カロリー | 80カロリー | 最大カロリー | 142カロリー |

洋楽に合わせたリズムカルなウォームアップで全身の筋肉をしっかりとほぐしていきます。ピラティスの基本的な動きを身につけながら全身・お腹周りを強化していきます。

ストレス解消

KICK OUT - 初級 -



| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| 時間 | 18分 | 難易度 | 初級～中級 |
| 最小カロリー | 142カロリー | 最大カロリー | 252カロリー |

このレッスンでは8カウントの簡単なコンビネーションを組みます。技を一つ一つ足し算しながら繰り返し反復していくので、一緒に完成形までつなげていきましょう！

リラックス

ハートオープニングヨガ



| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 時間 | 11分 | 難易度 | 初級 |
| 最小カロリー | 29カロリー | 最大カロリー | 51カロリー |

のびのびと開いた胸に呼吸を届けていくハートオープニングヨガ。肩こりや猫背を解消していきます。優しく深い呼吸とともに、胸を開き背骨を真っすぐに伸ばしていくことを意識しましょう。

リラックス

おやすみピラティス -RELAX-



| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 時間 | 18分 | 難易度 | 初級～中級 |
| 最小カロリー | 43カロリー | 最大カロリー | 76カロリー |

筋肉、関節をより動かしやすくするための Deep な全身ストレッチを行っていきます。デスクワークなどでコリがたまっている方にもお勧め。お風呂上りや寝前に行くと効果的です。

セミナー動画

睡眠の質向上

★座学&呼吸法や 簡単ストレッチ 45分

睡眠の必要性や役割など「眠り」の知識と快眠のためのエクササイズをご案内
対象者：睡眠に不満を感じている方 等



■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