

# 法人向けサービス



Body Conditioning Studio B.n.P  
Vera youn Inc.

# 目次

Corporate services

Body Conditioning Studio B.n.P  
Vera youn Inc.

- 01。はじめに
- 02。現代社会の背景とその影響
- 03。ピラティスとは
- 04。弊社サービス概要
- 05。導入メリット
- 06。導入までの流れ
- 07。お問い合わせ

# はじめに

近年、働き方の多様化やストレス社会の中で、従業員の健康管理が企業にとってますます重要なテーマとなっています。

特に中小企業においては、限られたリソースの中で「いかに社員のパフォーマンスを最大化し、定着率を上げるか」が課題です。

本提案書では、ピラティスを活用した福利厚生プログラムにより、企業と社員の両者にとって持続可能な健康経営を実現する方法をご提案いたします。

# 02。現代社会の働き方とその影響

人それぞれ違ったとしても、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスなどさまざまな点において現代を生きる人々は健康と病気の間にいると考えられます。

長時間のデスクワークや  
立ち仕事・運動不足

筋力低下・姿勢悪化  
血流、リンパの流れ悪化  
肥満や高血圧

体調不良・疲労感増幅  
自律神経の乱れ

メンタルヘルスの乱れ  
病気の発症

働くことができない  
自宅療養・入院など

社会復帰の懸念

# 03。

## ピラティスとは

リハビリから始まった解剖学に基づくBody Work  
コントロールと言われ、用途はリハビリから一般、アスリートへ  
どんな方でも全ての方が対象の運動

### マットワーク

呼吸を大切に、正しい骨格の使い方を学び、自重やプロップスを使って行う運動。人一人寝れるスペースがあれば可能。また、イスを用いても可能。場所を選ばず、手軽に導入しやすい。ただし、シニアの方や体に制限がある方にとっては、ハードだがインストラクターの技量による。

### イクイップメント ワーク

ピラティスの専用マシンを使用する運動。ジムにあるようなウェイトによる強化ではなく、スプリングの重さなどを利用し、サポートをしながら体を正しく使うように誘導し、動くことで、リハビリになり、歪みの矯正になり痛みの改善つながる。もちろんさらにパフォーマンスの向上となる。

## ピラティスによる効果

これ以外にも個々の目的によってさまざまな改善が期待される

運動不足の解消

肥満の改善

高血圧の改善

肩こり・腰痛  
の改善

四十肩・五十肩  
の改善

身体の硬さ  
の改善

姿勢改善

メンタルの浮き沈み  
改善

体力の改善

更年期障害

女性特有の疾患  
の改善

骨格の歪みの改善

# 04。 弊社サービス概要

Body Conditioning Studio B.n.P  
Vera youn Inc.

御社のお悩みに合わせてさまざまなサービスをカスタマイズが可能です

## 出張ピラティス

(企業オフィスの会議室  
などで実施)

頻度・時間

週1回～月2回

1レッスン45分～60分

## スタジオ利用

プライベートセッション  
(マット・専用マシン完備)

料金体系：人数・回数に応じた料金制度 (別紙参照)

## オンライン

レッスン  
(Zoomなどを使用)

# 05。導入のメリット（企業側）

- 1 従業員の医療費の削減：社員の健康維持によって欠勤・通院回数が減少。
- 2 業務効率アップ：体の不調やストレス軽減により生産性が向上。
- 3 離職率の低下：社員満足度向上による定着率アップ。
- 4 採用ブランディング：「健康に配慮する会社」としての魅力訴求
- 5 コミュニケーションの促進：社員同士の交流の場として機能。
- 6 福利厚生の拡充：大手企業に負けない福利厚生の実現。
- 7 経費処理の可能性：福利厚生費として計上可能（※税理士要確認）。

# 05。導入のメリット（社員側）

Body Conditioning Studio B.n.P  
Vera youn Inc.

1

姿勢改善と慢性痛の緩和：  
デスクワーク由来の腰痛・肩こりに効果。

2

ストレス解消・メンタル安定：  
呼吸法と脊柱を動かす体幹トレーニングで自律神経を整える。

3

プライベートの充実：  
心身の余裕が生まれ、私生活にも好影響。

4

モチベーションのUP：  
一般的に費用がかかるピラティスへ負担が少なく通える

# 06。

## 導入までの流れ

- 1) 【無料カウンセリング】 企業様の課題やご希望をヒアリング
- 2) 【ご提案】 最適なプランとお見積りをご提示
- 3) 【お試しレッスン】 初回体験を実施（任意）
- 4) 【ご契約・開始】 日程調整・レッスンスタート

# お問い合わせ



株式会社Vera youn (ヴェラユーン)  
**Body Conditioning Studio B.n.P**

担当：老久保 尚美 (おいくぼ なおみ)

MAIL：info@vyn.jp

Studio HP：https://bnp7.com

# THANK YOU

-Body Conditioning Studio B.n.P-  
Vera youn Inc.

