

社員の集中力とパフォーマンスを高める オフィスヨガレッスン

会議室でも在宅でも。

「チェア・マット・オンライン」から選べる
健康経営プログラム



デスクワークの姿勢リセット |
メンタルリフレッシュ | 運動不足解消



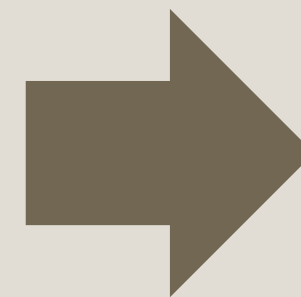
仕事の合間の『整え時間』が、途切れない集中力を生み出します

[身体の課題]

長時間のデスクワークやPC操作による姿勢の崩れ
（肩凝り・ストレートネック・骨盤の歪み）と浅い呼吸の
日常化が**慢性的**な不調を引き起こしています。

[メンタルの課題]

オーバーワークや対面での雑談減少により「休むこと
への罪悪感」や言葉にしづらい**メンタルストレス**を抱
えてしまいます。



[解決策]

会社主体で「整える時間」を組み込む
ことで、身体の緊張を解きほぐし
社員同士のコミュニケーションと
心の余裕を生み出します。

tsunaguyogaが出来る2つのヨガメニュー

比較項目	チェアヨガ（オフィス・気軽）	出張マットヨガ（しっかり深める）
主な目的	デスクワークの姿勢改善・集中力UP	本格的な運動不足解消・深層リフレッシュ
実施場所	いつもの会議室・自席（省スペース）	会議室の机を下げたスペース・多目的室
準備・服装	事前準備なし・スーツ/普段着のまま	ヨガマット使用（動きやすい服装）
おすすめ	手軽さ重視・業務の合間に実施したい	福利厚生イベントやサークルでやりたい



気軽なチェアヨガ



深まるマットヨガ

料金表

《出張スタイル1》 ※15名まで

御社会議室や指定の場所に出向きます

チェアヨガ60分×1回
又は 30分×2回

33,000円(税込)
＋交通費

※16名以降1人あたり1100円追加

※同区内（港区）の
企業様は交通費無料です。

※持ち物：動きやすい服装・お水など

《出張スタイル2》 ※8名まで

御社会議室や指定の場所に出向きます

マットヨガ60分×1回
又は 30分×2回

44,000円(税込)
＋交通費

※9名以降1人あたり3,500円追加

※最大で15名様まで

※少人数で効果を高めます

※同区内（港区）の
企業様は交通費無料です。

※持ち物：動きやすい服装（マットヨガはバスタオル等でも可）

《オンラインヨガ》

講師が自宅から配信致します。

チェアヨガ60分×1回
又は 30分×2回

22,000円(税込)

※人数に縛りはありません。

※持ち物：動きやすい服装（マットヨガはバスタオル等でも可）

tsunaguyogaだから実現 できる、社内定着への工夫

福利厚生でヨガを導入しても、最初から全員が参加するケースは多くありません。
tsunaguyogaでは、働くみなさまが自然と参加したくなる『仕組みづくり』までサポートします。



習慣の仕掛け

朝の始業前や朝礼の「ワンポイントレッスン」
で無理なくスタート

継続しやすい設計

仕事帰りに汗を気にせずリフレッシュできる
「夕方のトワイライトチェアヨガ」

コミュニケーションの場づくり

ヨガを通じた社員同士のナチュラルな
交流時間を創出

「働く毎日に、整うひとときを」

まずはお気軽にイメージをご相談をください。

tsunaguyoga (ツナグヨガ)/担当： 河中恵里奈

mail : info@tsunaguyoga.jp

tel : 09027473741

web site : <https://tsunaguyoga.jp/>

instagram : @erina.tsunagu.yoga



お問合せ・ご相談フォームはこちら