



# FR健康保険組合×東急スポーツオアシス Lineups



- |                                  |   |                      |                      |
|----------------------------------|---|----------------------|----------------------|
| 夕方                               | 1 | 2月2日(水) 17:30~18:00  | 澤田史明インストラクター         |
| 🔥🔥🔥 滝汗覚悟！コロナ太りとさよなら！レスミルズグリット    |   |                      |                      |
| 夜                                | 2 | 2月12日(土) 20:00~20:30 | 三山真輝インストラクター         |
| 🔥 心の疲れをほどくFR×OASIS特別ヨガ           |   |                      |                      |
| 夜                                | 3 | 2月15日(火) 20:00~20:30 | 三山真輝インストラクター         |
| 🔥🔥 女性のためのボディメイク！骨盤底筋エクササイズ×OASIS |   |                      |                      |
| 夕方                               | 4 | 2月24日(木) 17:30~17:50 | 澤田史明インストラクター         |
| 🔥 立ち仕事の悩みを吹き飛ばす！FR×OASISミニフィットネス |   |                      |                      |
| 昼                                | 5 | 3月17日(木) 11:00~11:30 | ヨシノリ（オアシス社員YouTuber） |
| 🔥🔥🔥 叫ぼうビクトリー！FR×OASISブーツキャンプ     |   |                      |                      |

 プログラム強度を表しています。  
多いほど、強度の高いプログラムです。

2/2水  
17:30~  
🔥

滝汗覚悟！コロナ太りとさよなら！  
レスミルズグリット



今話題のHIIT！インターバルとトレーニングを  
連続しておこない、短時間で心拍数を上げていきます



対象	全年代 / 男性・女性問わず
効果	脂肪燃焼、心肺機能向上、体幹強化
時間	30分
準備物	動きやすい服、タオル、緩衝材（ヨガマット等）

トレーニング強度がかなり高いプログラムですが、

ご自身で強度調節しながら参加できるので、

幅広い方々に楽しんでいただく事も可能です。

1人あたりたたみ2畳分ぐらいのスペースが確保できれば実施可能です。

マンションの方など、騒音を気にせずご参加いただけるアナウンス付き！！

▼タイムスケジュール例▼

3分：ストレッチ、準備運動

8分：激しい運動

1分：インターバル

8分：激しい運動

1分：インターバル

8分：激しい運動

2分：整理運動

2/2水  
17:30~  
🔥🔥🔥

滝汗覚悟！コロナ太りとさよなら！  
レスミルズグリット



## 澤田 史明インストラクター

カロリー燃焼を最大限にすることで  
運動後も何時間にもわたり  
脂肪を燃焼し続けることができる  
高インターバルトレーニングです。



### ▼プロフィール▼

東急スポーツオアシス正社員。  
店舗にて、パーソナルトレーナー・レッスンインストラクターとして活躍中。  
社内では、トレーナー育成の講師として主に解剖学を担当。姿勢改善のスペシャリスト。

2/12±  
20:00~

# 心の疲れをほどくFR×OASIS特別ヨガ



**初心者大歓迎！体幹が鍛えられるだけでなく自律神経が整い、メンタルケアに繋がります。**



<b>対象</b>	全年代 / 男性・女性問わず
<b>効果</b>	体幹強化、姿勢改善、メンタル安定
<b>時間</b>	30分
<b>準備物</b>	(あれば) ヨガマット、アロマ、間接照明など

照明を暗くしたり、お香・アロマを用意することでより集中できる環境を整えて実施することができます。

(なくても、もちろんご参加OKです！)

激しい運動が苦手な方にも無理なくご参加いただけます。

ヨガが初めての方もぜひご参加ください。

### ▼タイムスケジュール例▼

- 5分：呼吸法・ウォーミングアップ
- 5分：瞑想
- 5分：カラダのほぐし
- 10分：座位のポーズ
- 5分：リラックス



2/12±  
20:00~  
🔥

心の疲れをほどくFR×OASIS特別ヨガ



## 三山 真輝インストラクター



日々少しずつ溜まっていく疲れやストレスを  
ゆったりとした動きと呼吸でリセットしていきます。

ご自身の身体が浄化、デトックスされていく  
イメージを持ちながらご参加ください。

### ▼プロフィール▼

株式会社カラダ塾 代表  
ファスティングマイスター学院上級講師 健康美容食育上級指導士、  
ヨガ講師、断食指導者。  
趣味はTWICEとアンテナショップ巡り

2/15火  
20:00~  
🔥🔥

# 女性のためのボディメイク！ 骨盤底筋エクササイズ×OASIS



**ポッコリお腹の改善、月経不順や更年期障害  
便秘の解消など女性特有のお悩みに効く！**



対象	全年代 / 女性限定
効果	PMS軽減・姿勢改善・スタイルアップ
時間	30分
準備物	動きやすい服装、椅子（あれば）

女性の下腹部の不調のうち、約8割が

「骨盤底筋群の機能低下」に因るものと言われています。

そこで今回は普段鍛えにくい骨盤内の筋肉にアプローチ！

明日の食事からすぐ使える、

PMS改善につながる食事のプチ講座付き♪

### ▼タイムスケジュール例▼

- 5分：ストレッチ&姿勢チェック
- 15分：骨盤底筋群の筋トレ
- 10分：お尻・下半身の姿勢改善筋トレ
- 5分：食事ケアアドバイス



2/15火  
20:00~  
🔥🔥

女性のためのボディメイク！  
骨盤底筋エクササイズ×OASIS



## 三山 真輝インストラクター



年齢と共にだんだんと衰えていく身体。  
このままでいいのかな…  
そう思った事はありませんか？

身体作り、ボディメイクはいつからでも始められます。  
今回はおしりやウェスト、骨盤周りにフォーカスして  
整えていきます！

### ▼プロフィール▼

株式会社カラダ塾 代表  
ファスティングマイスター学院上級講師 健康美容食育上級指導士、  
ヨガ講師、断食指導者。  
趣味はTWICEとアンテナショップ巡り

2/24木  
17:30~

立ち仕事の悩みを吹き飛ばす！  
FR×OASISミニフィットネス

10th  
Anniversary

激しい運動なし！ストレッチやその場で出来る  
筋トレを中心にFRの皆さんならではの悩みを解決♪



対象	全年代 / 男性・女性
効果	足のむくみ・腰痛・肩こり改善
時間	20分
準備物	なし！

フィットネスをするための体力と気力がない！

足が疲れた！首が凝る！

そんな接客業の皆様が気軽に受けられるミニフィットネスを実施。

事前アンケートにより内容を変化させながら楽しくエクササイズ！

当選メールよりぜひアンケートにご回答ください。

▼タイムスケジュール例▼

5分：ストレッチ（足のむくみ改善）

5分：筋トレ①体幹・下半身

5分：筋トレ②腰痛改善

5分：筋トレ③肩こり改善

2/24<sup>木</sup>  
17:30~

立ち仕事の悩みを吹き飛ばす！  
FR×OASISミニフィットネス



## 澤田 史明インストラクター

※ヨシノリインストラクターから変更になりました

普段の私生活の中、仕事の合間にもできる  
ストレッチ、エクササイズを行います。  
プログラム受講前と後で身体の変化を  
実感する「感動体験」をお届けします。



### ▼プロフィール▼

東急スポーツオアシス正社員。  
店舗にて、パーソナルトレーナー・レッスンインストラクターとして活躍中。  
社内では、トレーナー育成の講師として主に解剖学を担当。姿勢改善のスペシャリスト。

3/17 木  
11:00~  
🔥🔥🔥

# 叫ぼうビクトリー！ FR×OASISブートキャンプ

10th  
Anniversary

一世を風靡した、あの軍隊式トレーニング！  
みんなで一緒に追い込みましょう！！



対象	全年代 / 男性・女性
効果	脂肪燃焼、心肺機能向上、体幹強化
時間	30分
準備物	動きやすい服、タオル、緩衝材（ヨガマット等）

15年前、みんなが熱中したあの伝説のトレーニング！

音楽に合わせてひたすら自分の身体を追い込みます。

最後にみんなで叫ぼう「ビクトリー！」

1人あたりたたみ2畳分ぐらいのスペースが確保できれば実施可能です。

マンションの方など、騒音を気にせずご参加いただけるアナウンス付き！！

## ▼タイムスケジュール例▼

2分：ストレッチ、準備運動

8分：有酸素運動

9分：筋トレ（上半身）

8分：筋トレ（下半身）

3分：整理運動



3/17<sub>木</sub>  
11:00~  
🔥🔥🔥

叫ぼうビクトリー！  
FR×OASISブートキャンプ

10<sup>th</sup>  
Anniversary

## ヨシノリインストラクター



動きはシンプルなのでがむしゃらに  
エクササイズを行えます。  
達成感を得たい方にオススメです。

### ▼プロフィール▼

現役のオアシス正社員でありながらYouTuberとしても活躍！  
ボディービルダーとしては東京オープンボディービル大会65キロ級  
チャンピオン！  
Youtubeチャンネル『中間管理職ヨシノリ【会社非公式ch】』で活躍中。



## 注意事項

### 申込方法

1/20（木）よりF R 健保設立10周年記念キャンペーンページ内に設置される「キャンペーンエントリーはこちら」のボタンよりエントリーをお願いします。ご希望プレゼントとイベントにチェックし、必要事項をご記入の上ご応募ください。

### 当選結果の通知

各回実施1週間前（※）までに当選者の方にメールにて当日参加用のZoomIDと事前アンケートフォームをご連絡させていただきます。

インストラクターへのご質問、レッスンのご要望や意気込みなど、ぜひお声をお寄せください。

※直前にお申込みの場合、実施前日～当日のご連絡になる可能性があります。

### 参加にあたっての注意事項

- ・オンラインイベントです。事前にZoomのインストールをお願いします。
- ・ご参加は、当選者様のお持ちの端末1台でご参加ください。
- ・端末1台であれば、当選者を含む複数人でのご参加が可能です。
- ・持病をお持ちの方、現在通院・入院されている場合は、かかりつけの医師の指示に従ってご参加ください。
- ・当選された方で、当日の都合がつかなくなった方は事前に[support@ewel.co.jp](mailto:support@ewel.co.jp)までメールをお願いします。
- ・イベントの内容・講師は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。