

令和6年度 スポーツクラブ メガロス オンデマンドセミナー&動画のご案内

自宅&オフィスからできる健康増進

メガロスのオンラインフィットネス



セミナー・動画視聴後
アンケートに回答で @10P

最大 **100P**

付与します!

【オンデマンドセミナー&レッスン】



一緒に確認しながら動きましょう



【10分動画】

空いた時間に気軽にどこでも視聴いただけます

【 配信内容・スケジュール 】

※PepUp又は日本旅行健保HPのお知らせのリンクよりご視聴ください。

	セミナー	セミナー内容 (所要時間)	ショート動画 (年間視聴可) ~2025.3.31まで
5月 6月	受動喫煙が 引き起こす 健康への害	禁煙セミナーⅠ 喫煙は本人のみならず、身近にいるご家族や友人・会社の仲間にも受動喫煙という形で、身体へ様々な悪影響を及ぼします。喫煙のリスクや禁煙に関するヒントをご案内。(50分)	睡眠 呼吸と瞑想
9月	ダイエットに効果的! お腹引き締め エクササイズ	お腹すっきり!!エクササイズ ダイエットでも特に気になる部位としてあげられるお腹。お腹周りを中心とした体の引締め、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内。(52分)	リフレッシュ 全身ストレッチと ダイナミックストレッチ
12月	アルコールとの 上手な付き合い方 セミナー	食生活改善やアルコール対策方法 バランスの良い食事について学び、アルコールとの上手な付き合い方をご提案します。メタボ予防や身体の不調改善につながります。(49分)	免疫 免疫に大切な腸活
3月	リフレッシュ!! 筋膜リリース &ストレッチ	リフレッシュしたい方にもおすすめ!!筋膜リリースやストレッチ <ロコモ対策推奨> 呼吸法の実施や筋膜リリース・ストレッチで様々な筋肉を気持ちよく伸ばします。身体が硬い方でもご参加いただけます。(53分)	筋力トレーニング~全身~ 全身の筋力トレーニング
			ストレッチ~全身~ 全身のストレッチ
			お腹 お腹引き締めエクササイズ



セミナー配信

配信月：5月
『受動喫煙が引き起こす健康への害』
～禁煙セミナー I～
●喫煙のリスクや禁煙に関するヒントをご案内
期間：5月1日～6月30日

配信月：9月
『ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ』
●お腹周りを中心とした体の引締め姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内
期間：9月1日～9月30日



配信月：12月
『アルコールとの上手な付き合い方セミナー』
～食生活改善やアルコール対策方法～
●アルコールとの上手な付き合い方をご提案
期間：12月1日～12月31日

配信月：2024年3月
『リフレッシュ！！筋膜リリース&ストレッチ』
＜口コミ対策推奨＞
●呼吸法の実施や筋膜リリース・ストレッチで様々な筋肉を伸ばします。
期間：3月1日～3月31日

10分動画 ショート動画(年間いつでも6種類の動画をご覧いただけます) ～2025.3.31まで



オンデマンドセミナー&動画 ご視聴までの流れ



健康保険組合ホームページ又はPepUpのお知らせに記載のURLから動画を視聴



オンデマンドセミナー・動画視聴後、動画概要欄リンクからアンケートにご回答ください。

ご回答いただいた方へは1つのセミナー及び動画につき10ペップポイントをプレゼントします。



受講したセミナーを参考に生活の一部に運動習慣を取り入れましょう！！

ペップポイントは翌月の25日を目途に、付与します