

法人会員様向けプラン

健康経営の提案

健康経営とは、社員等の健康管理を経営的視点で考え戦略的に実践することです。
生き生きと働ける環境づくり、社員の方々の健康意識の向上、組織の活性化を目指します。

現在の社会的課題

- ① 労働人口の減少
- ② 社員の高齢化
- ③ 国民医療費の増大

目的 社員皆様の健康的な生活習慣の意識付けや、体力の向上増進を目的とします。

社員の健康増進（社員一人一人の健康状態の底上げ）のメリット

体調改善 → モチベーションアップ → 社業の円滑な運営と発展

- 生産性向上、業績アップ
- 社員一人一人の満足度向上
- 企業ブランドのイメージアップ
- 健康保険料の負担の軽減

2つのコース

コース① プラーナ法人会員制
会社が法人会員で入会 → 社員が個々にチケットでスタジオに通う

コース② 出張レッスン型
指定の場所・施設にインストラクターが出張してレッスンをする

コース①

法人会員制 スタジオに通ってレッスンを受講します

入会金
20,000 円

豊富な
プログラム

リーズナブル
な料金

- 入会金 ¥20,000(税別) / 年会費 ¥5,000(税別)【初年度無料】
- チケット制 10~20 枚/月 有効期限 1 カ月以内 (チケット枚数の増減は可)
- 契約期間 6 ヶ月~1 年

Aプラン 全額会社負担 *利用者=法人券1枚/1レッスン(券のみで参加)	
10 枚コース/20,000 円(税別)	20 枚コース/40,000 円(税別)
Bプラン 50%個人負担 *利用者=法人券1枚+自己負担(1,000円)	
10 枚コース/20,000 円(税別)	20 枚コース/40,000 円(税別)

- 通常のスタジオレッスンが受講可⇒月曜~日曜豊富なプログラムからお選びいただけます
- 面倒な手続き不要 ⇒ 簡単な健康チェックのみでレッスン参加していただけます
- 完全予約制 ⇒ 前日まで(1社同時予約3名まで)
- 1社4名以上 ⇒ 特別専用クラスを開設します(1週間前に予約、打合せ必須)

コース②

出張レッスン型

指定の場所まで出張いたします

指定の施設で社員を集めて開催する（会社の会議室・公共施設等）

- 会場費＝主催者負担
- 交通費別途（伊勢市内無料）
- レンタルマット¥300/1枚

料金表

(60分レッスン)

指定の場所まで出張いたします

人数	指導料
20人まで	¥16,500
21人以上	¥22,000

* 1レッスン参加者が21名以上の場合はアシスタント1名以上付きます（¥5,000/1人）

メニュー

こども～高齢者まで様々なニーズにお応えします

1. ヨガ（リフレッシュ・リラックス・美腸・笑いヨガなど）
2. ピラティス（インナーマッスル筋トレ・姿勢改善）
3. ストレッチ・健康体操（肩こり・腰痛予防）
4. エアロビクス（簡単な有酸素運動）
5. ダンスエクササイズ
6. 健康セミナー
7. 1～6のメニューの組合せも可能です。

* その他（目的・要望にあわせてプログラムします）

お試しレッスン 1回 30分 ¥5,500（お気軽にお問い合わせください。）