

2022年10月3日

各位

大同生命保険株式会社
代表取締役社長 北原 睦朗

「オンライン運動レッスン」で働く世代の運動不足を解消 ～ KENCO SUPPORT PROGRAM の機能拡充 ～

T & D保険グループの大同生命保険株式会社（社長：北原睦朗）は、中小企業の健康経営^{※1}の総合支援ツールとして提供している「KENCO SUPPORT PROGRAM（ケンコウ・サポート・プログラム）」（以下、KSP）の機能を拡充し、本プログラムの会員が無料で利用できる「オンライン運動レッスン」の提供を開始しました。

※1：「健康経営」は、NPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

当社が実施している中小企業調査「大同生命サーベイ」では、経営者が課題と考える「従業員の健康上の問題」は、「生活習慣病」に次いで「運動不足」が多くなっています^{※2}。

また、スポーツ庁が実施している世論調査では、30～50代の働く世代において「運動不足を感じている人の割合」は8割を超えており、理由は「仕事や家事に忙しいから」が最多となっています^{※3}。

※2：「大同生命サーベイ」2022年7月度調査レポート

<https://www.daido-life.co.jp/knowledge/survey/pdf/202207.pdf>

※3：「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和3年11月調査）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00006.htm

こうした状況を踏まえ、当社は、中小企業の経営者・従業員が、自宅や職場でスキマ時間に手軽に運動に取り組めるよう、KSPの機能を拡充し、「オンライン運動レッスン」を導入しました。

KSP会員は無料で、ルネサンス社が提供する月間約3,000本のレッスンを、いつでも好きな場所で受講することができます。

今後も当社は、KSPをはじめとする各種ソリューションの開発・拡充に努めていくことで、「中小企業とそこで働く人々がいきいきと活躍できる社会づくり」を目指してまいります。

＜オンライン運動レッスンの概要＞

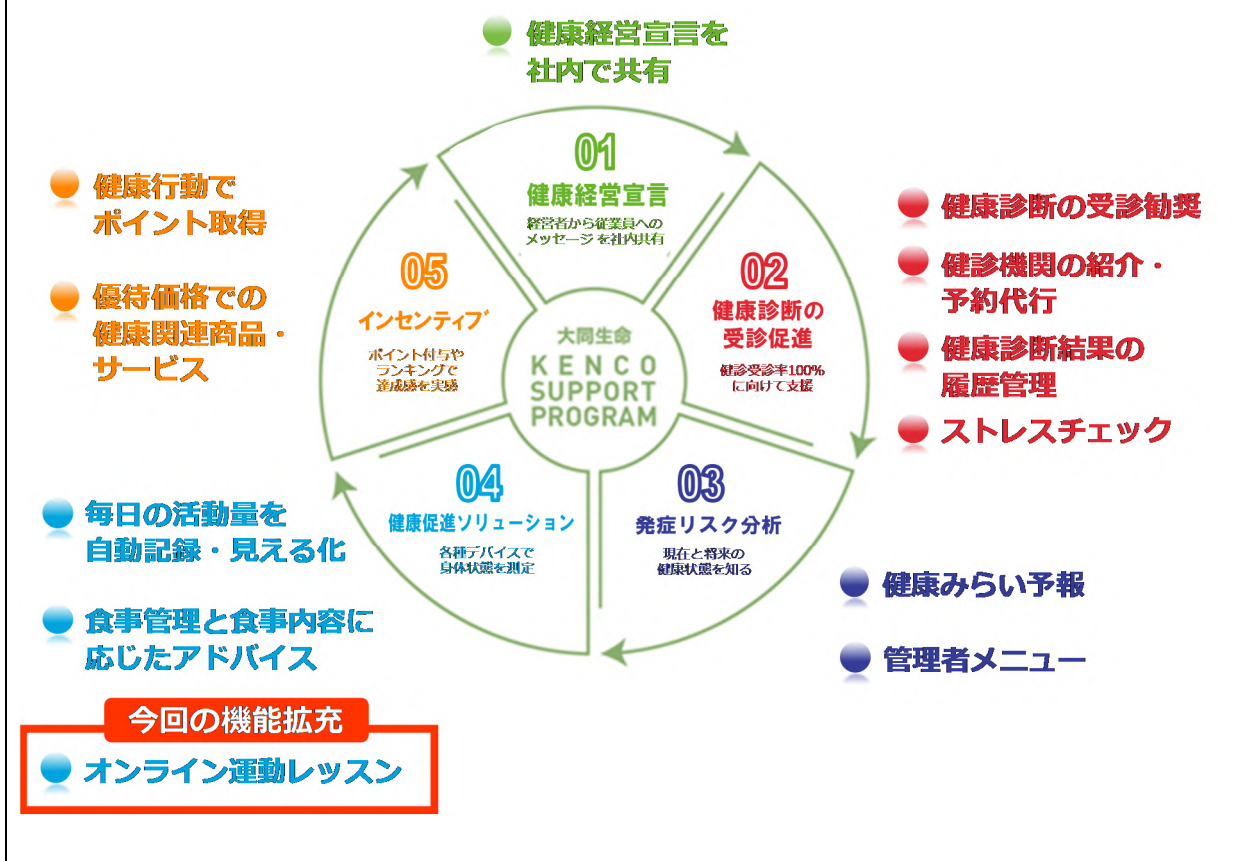
利用対象	KSP会員
利用料	無料
名称	ルネサンス オンライン ライブストリーム（大同生命KSP会員専用プラン）
特長	・臨場感のある「LIVEレッスン」と、マイペースで参加できる「ビデオレッスン」の2種類から、気分や体調に合わせて選択可能。 ・ストレッチやヨガ等の「軽めの運動」から、エアロビクスやボディシェイプ等の「しっかりとした運動」まで、100種類以上の豊富なプログラムを用意。
提供開始日	2022年10月3日（月）

<「オンライン運動レッスン」提供会社の概要>

会 社 名	株式会社ルネサンス
所 在 地	〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3階
設 立	1982 年 8 月
代 表 者	代表取締役社長執行役員 岡本 利治
主 業 内 容	フィットネスクラブ、スイミングスクール等のスポーツクラブ事業 自治体や企業等での健康づくり事業
会 社 H P	https://www.s-renaissance.co.jp/

<KENCO SUPPORT PROGRAM (K S P) の概要>

- ・企業の「健康診断の受診促進の支援」、経営者・従業員個々の「生活習慣病等の発症リスク分析」、継続的な健康増進の取組みを促す「健康促進ソリューション・インセンティブの提供」など、健康経営に必要なPDCAサイクルの実践を一貫して支援するWebサービスです。
- ・2017年の提供開始以降、約25,000社の中小企業のお客さまにご利用いただいています。



自宅や職場で、スキマ時間に
フィットネス！

オンライン運動レッスンのご案内



- 健康維持・増進のためには、運動習慣を身に付けることが大切です。
- KENCO SUPPORT PROGRAM（以下、K S P）の会員なら、株式会社ルネサンスの「オンライン運動レッスン」を無料でご利用いただけます！

サービス内容

- ・月に約3,000本、100種類以上の豊富なプログラムの中から、好きなレッスンをオンライン上で受講できます。
- ・就業前後や休憩時間などのスキマ時間に、自宅で職場で気軽にフィットネスができます！

名 称 ルネサンス オンライン ライブストリーム（大同生命K S P会員専用プラン）

利用対象 K S P会員

利用料 無料

特 典 1レッスン受講で、K S P応援ポイント1pt進呈！



スマホからも
受講できます！



こんな場面でご利用できます！

自宅で

- 休日のお家時間に
ゴルフのための
トレーニング教室



経営者さまに
オススメ！

- 就寝前のリラックス時間に
やすらぎヨガ



一日の疲れを
取りたい方に

職場で

- 始業前や休憩時間に
会社みんなで
座って簡単ストレッチ



座り仕事が多
い方に

- 休憩時間に
腰痛予防ストレッチ



現場作業が多
い方に

■ レッスンスケジュール

プログラムが豊富なので、
毎日受講しても
飽きずに続けられます！



ヨガレッスン

深呼吸しながらポーズを取り、カラダを整えます

カラダを整えるレッスン

姿勢やカラダのゆがみが
気になる方にオススメ

MOSSAレッスン

筋トレ・格闘技・ヨガ
ダンスなど音楽に合わせて
楽しくエクササイズ

シェイプアップレッスン

適度に心拍数を上げます
カラダのシェイプアップに
効果的

カルチャースポーツレッスン

太極拳・フラダンスなど
習い事感覚で受講できます

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	ピラティス	お腹シェイプ	ナイトヨガ	やすらぎヨガ	快眠のための瞑想ヨガ	ナイトヨガ	ベーシックエアロ
1:00	ストレッチボール	肩こりほぐしヨガ	バレトン ソールシンセシス	adidas GYM&RUN	ピラティス	初級エアロ	ピラティス
2:00	お腹シェイプ	カラダ・うごく	ピラティス	ピラティス	骨盤ほぐしヨガ	お尻シェイプ	肩こりほぐしヨガ
3:00	カラダ・うごく	ベーシックエアロ	全身ほぐれるストレッチ	フェイシャルセラピー	ボディシェイプ	リフレッシュヨガ	ヨガリンパ
4:00	はじめてエアロ	骨盤ほぐしヨガ	はじめてエアロ	肩こりほぐしヨガ	肩こりほぐしヨガ	お腹シェイプ	お腹シェイプ
5:00	ボディメイクヨガ「筋力向上」	ピラティス	効果的なウォーキング	ベーシックエアロ	全身ほぐれるストレッチ	ボディメイクヨガ	シナプソロジー
6:00	顔すっきりヨガ	adidas GYM&RUN	全身ほぐれるストレッチ	スキマ時間にリフレッシュ体操	効果的なウォーキング	リフレッシュストレッチ	ボディメイクヨガ
7:00	カラダ・うごく	ボディシェイプ20	ムーンセラピーヨガ	カラダ・うごく	レギュラーエアロ	モーニングストレッチ	adidas GYM&RUN
8:00	モーニングストレッチ	スキマ時間にリフレッシュ体操	座って簡単ストレッチ	簡単ストレッチ	スキマ時間にリフレッシュ体操	効果的なウォーキング	リフレッシュストレッチ
9:00	フローヨガ	シナプソロジー	いきいき元気アップ運動	Group Centergy	バレトン ソールシンセシス	ピラティス	パワーヨガ
10:00	KOBA☆トレ-姿勢改善-	Group Centergy	ヨガリンパ	ヨガ	はじめてジャズダンス	骨格リセットエクササイズ	運動前ストレッチ
11:00	Group Centergy	ストレッチボール	Group Power	いきいき元気アップ運動	Group Groove	Group Core	はじめてヒップホップ
12:00	腰痛予防ストレッチ	ヨガ	スキマ時間にリフレッシュ体操	立って簡単ストレッチ	簡単ストレッチ	簡単ストレッチ	Group Centergy
13:00	フラダンス	お腹シェイプ	健美操	太極拳	ZUMBA	はじめてジャズダンス	効果的なウォーキング
14:00	スキマ時間にリフレッシュ体操	フェイシャルセラピー	パワーヨガ	Group Fight	ルネサンスベビーヨガ	ゴルフのためのトレーニング教室	チャレンジエアロ
15:00	レギュラーエアロ	Group Groove	バレトン ソールシンセシス	シナプソロジー	座って簡単ストレッチ	Group Centergy	フェイシャルセラピー
16:00	パワーヨガ	バレトン ソールシンセシス	太極拳	お腹シェイプ	Group Power	ヨガ	太極拳
17:00	肩こりほぐしヨガ	スキマ時間にリフレッシュ体操	ヨガ	初級エアロ	腰痛予防ストレッチ	ベーシックエアロ	はじめてジャズダンス
18:00	歌う、ボイスエクササイズ	骨格リセットエクササイズ	運動前ストレッチ	歌う、ボイスエクササイズ	フラダンス	リフレッシュストレッチ	ZUMBA
19:00	道具を使ってピラティス	Let's Jump!	健美操	ZUMBA	Group Centergy	フェイシャルセラピー	Group Power
20:00	簡単ストレッチ	ZUMBA	Group Power	肩こりほぐしヨガ	フローヨガ	ボディシェイプ	骨盤とどのうヨガ
21:00	Group Fight	ピラティス	チャレンジエアロ	道具を使ってピラティス	ナイトヨガ	フローヨガ	座って簡単ストレッチ
22:00	チャレンジエアロ	KOBA☆トレ	おやすみヨガ	簡単ストレッチ	adidas GYM&RUN	カラダ・うごく	おやすみヨガ
23:00	やすらぎヨガ	快眠のための瞑想ヨガ	肩こりほぐしヨガ	ヨガ	ヨガリンパ	寝る前のリラックスヨガ	快眠のための瞑想ヨガ

※一部レッスンを抜粋したものです。レッスンスケジュールは毎月更新されます。

レッスンを受講するには新規会員登録・予約が必要です。詳しくは「利用マニュアル」をご覧ください。