

～ オフィスで簡単エクササイズ シリーズ ～ ひねって！くびれて！水着ボディー！

一般企業への、オフィス派遣型フィットネス ADP WORKER'S FIT を運営する、株式会社 ADP（代表取締役：舟橋立二、本社：東京都町田市）では、人気インストラクターへの聞き込みを元に、夏に向けてオフィスで簡単にできる「くびれエクササイズ」を発表します。

■女性にとって、夏は体型が気になる季節

夏が近づき、だんだんと薄着になる季節。そこで気になるのがやはりお腹周り。

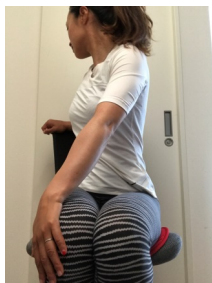
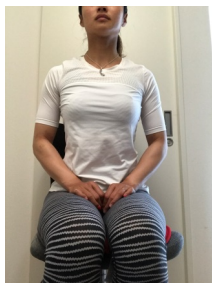
そこで、オフィスで簡単にできて、効果的な「くびれエクササイズ」を、弊社所属の人気インストラクター、今野龍子に聞いてみました

■オフィスでできる「くびれエクササイズ」

1. ツイストトレーニング 20 回×3 セット

下半身を正面に向けたまま、おへそから身体を左右にゆっくりとひねる。

※ポイント：反動は使わないこと。

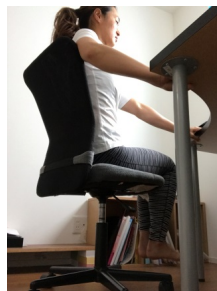
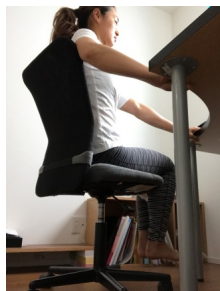


2. ツイストニーレイズ 10 回×3 セット

深く腰掛け、姿勢をまっすぐにする。正面を向いて、デスクに手を添える。

そして膝をそろえ、足を浮かせた状態で体を左右にひねる。

※ポイント：体をブラさないこと。



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ADP 担当：舟橋

TEL: 042-727-0701 EMAIL: info@adp-workersfit.com

■ADP WORKER'S FIT について

仕事による様々な身体的、精神的ストレスを軽減させるべく、弊社所属のプロインストラクターがオフィスに出向き、その企業や社員の運動レベルに合わせて 30 分間の短時間で効果のある運動を社員の皆様と一緒にを行います。

NIKE 公認トレーナーやプロのダンサーなど、様々な運動分野のプロをインストラクターとして企業に派遣することで、業務の間のリフレッシュ時間として楽しみながら、作業効率向上につながる効果を得られる内容となっています。



ホームページ : <http://www.adp-workersfit.com>

■株式会社 ADP について

ADP は、アスリート・デベロップメント・プロジェクトの略であり、運動を行なっているすべての選手たちを、より健康的に、より長く競技生活を送ってもらえるよう手助けすることを目的として 2010 年に設立しました。

サービスとして大きく 3 つから成っており、プロスポーツチームをはじめ、高校、大学、社会人チームなどを対象に、日常の怪我予防から、試合に帯同し怪我をした時の応急処置やリハビリなどを行うアスレティックトレーナー業務、競技力向上のためのトレーニングを作成、指導するストレングストレーナー業務、そして個人の競技力を向上させるためのプログラム作成、指導を行うパーソナルトレーナー業務があります。

これまでに、様々なプロチームやオリンピック選手などを担当してきました。

今後もスポーツ文化を日本に根付かせるために様々なスポーツ活動をしている団体や個人をサポートし、怪我がなく、または再発しないため、そして長くそのスポーツを楽しんでもらうための活動を行なっていきます。

会 社 名 : 株式会社 ADP
設 立 年 : 2010 年
所 在 地 : 東京都町田市玉川学園 2-10-12
電 話 番 号 : 042-727-0701
U R L : [http:// www.adptrainers.com](http://www.adptrainers.com)

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ADP 担当: 舟橋
TEL: 042-727-0701 EMAIL: info@adp-workersfit.com