



運動したいと思ったときにすぐできる『おうちでフィットネス』

運動しなきゃと思いつつも、冬は外が寒いし、外にでる身支度がちょっと面倒くさいというときはありませんか？当社が実施したアンケートでは、運動したいと思っていても実施できていない方が半数以上で、主な理由は“面倒だから”“忙しいから”“運動する場所がないから”という結果になっています。

積水ハウスでは、家の中で人の目を気にせず、思い立ったときに取り組みやすい、「1日5分の運動習慣」で健康な暮らしをご提案しています。

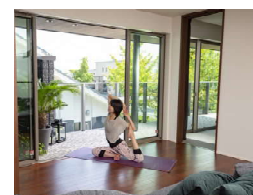
【 運動空間 】

例えば、緑をながめながらゆったりヨガをしたり、家事の合間にストレッチなどができる空間事例を紹介。また、運動をサポートしてくれるバーなどのアイテムとあわせて、5種類の運動プログラムの動画とシートを、当社のオーナー様向けにご用意。動画やシートはスポーツ用品メーカーの(株)アシックスが監修をおこなっており、運動の方法はもちろん、運動時に意識するポイントや効果のある身体の部位なども分かりやすく解説しています。また、運動時の心構えや日常生活にも活かせる運動知識を掲載。“忙しいけど身体を動かしたい”などタイプごとにおすすめの運動プログラムを紹介しています。

空間 × 運動アイテム × プログラムを取りそろえた“おうちでフィットネス”を活用して、健康な暮らしを支える運動習慣を身につけましょう。



小上がりでストレッチ



緑をみながらバルコニーでヨガ

【 運動プログラム 】

SEKISUI HOUSE × asics

■ 動画



■ シート

