

参加申込・初回面接

参加から3か月後の体力年齢が平均4.8歳若返りました！  
(令和7年の参加者の成果より)

体力テスト・ライフスタイルテスト

定期的に行います

### 運動・栄養プログラムの提供

個別のプログラムシートを提供します。体力テストの結果は総合的に評価し、「体力年齢」として表示されます。



### 実績レポートの配布



毎月、目標の達成度や日々の実施状況を、1枚のシートにしてお渡しします。

#### 毎日のウォーキング

歩いた時間やスピードに応じて活動量計に記録されます。



#### 週5の筋トレ

個人に合った筋トレメニューを提供し、活動量計で記録を管理します。



#### 体組成測定

活動量計にデータを記録します。



#### エアロバイク

個人にあった有酸素運動を行います。



総歩数・連続歩数を見ることができます。筋トレの実施有無が記録できます。

#### 活動量計

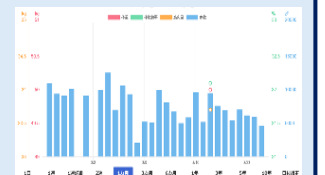


運動継続を支援！「からだカルテ」と「実績レポート」で、目標の達成度を「見える化」します！

### データの取り込み・からだカルテの閲覧

日々の活動を活動量計からパソコンに取り込みます。歩数のほかに、体重や体脂肪率、筋肉率などをグラフで見ることができます。

からだカルテは、自宅のパソコンやスマートフォンでも閲覧できます。



修了  
おめでとう!

15か月後

卒業

教室での経験を活かしながら、ご自身のペースで運動を継続していきましょう。