

参加申込・初回面接

参加から3か月後の体力年齢が
平均3.8歳若返りました！
(令和5年～令和6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

3か月・9か月・12か月

実績レポートの配布

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。



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！

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。

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。

