

印西市ヘルスアップ教室の流れ

参加申込・初回面接

参加から3か月後の
体力年齢が平均3.0歳
若返りました！
(令和4年～令和5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

運動・栄養プログラムの提供

生活状況や体力テストの結果を考慮した、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



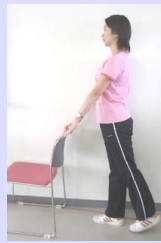
毎日のウォーキング

歩いた時間やスピードに応じて、生活活動と、連続歩数(運動)に区別されて、活動量計に記録されます。



週5回の筋トレ

個人に合った筋トレメニューを提供します。実施記録を活動量計で管理します。



体組成測定

活動量計にデータを記録します。



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。

