

1 回目

ストレッチ体操
運動機器の使い方
体力年齢測定



※希望者のみ

2 回目

体力年齢測定
結果説明
効果的な運動強度の確認
(ニコニコペース)



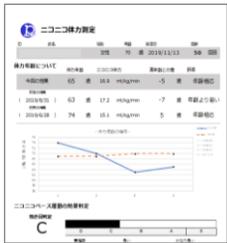
3 ~ 10 回目

目的にあわせた
運動や測定を実施

- ・形態計測
- ・体力テスト
(ロコモ、握力など)

11 回目～

継続に向けた支援
定期的な測定等を行い、
その都度運動内容を見直しながら、最適な運動の支援を行います



※一部抜粋



※一部抜粋

初回利用時は、健康状態等を確認後、機器の使い方や効果的な運動方法について、個別にご紹介します♪
測定した体重や血圧、体力測定の変化は、グラフなどで定期的に確認します♪

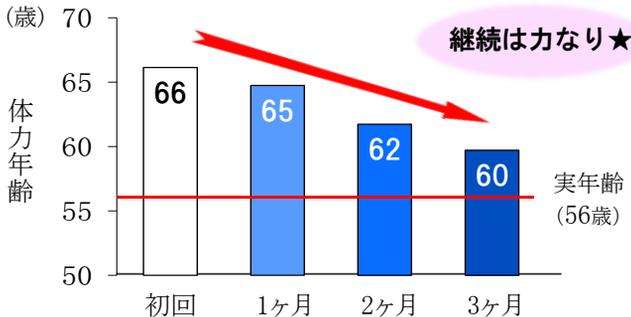


トレーニング室利用者の運動効果♪

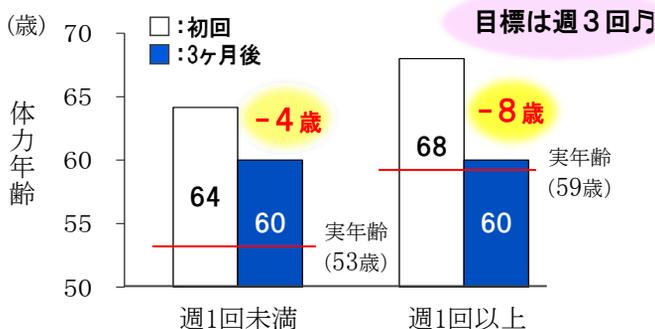
体力向上

初回利用時に、体力年齢測定を実施され、3ヶ月継続された35人の体力年齢の変化について
※体力年齢：全身持久力(スタミナ)の指標

3ヶ月間で平均6歳若返り!!

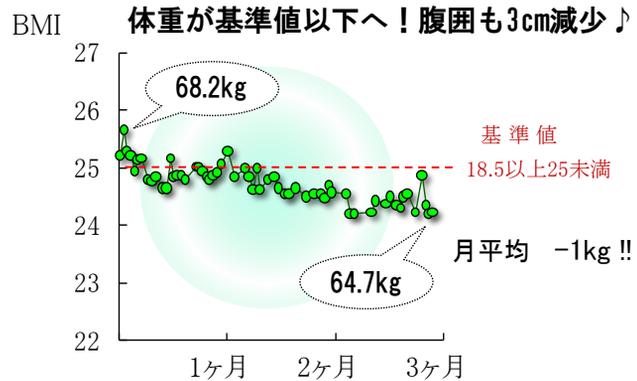


頻度が高いほうが、より若返っていました!



減量効果

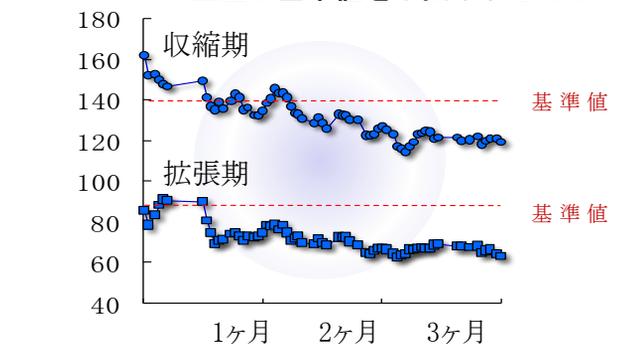
70代男性 週5日利用



生活習慣病の予防改善

60代女性 週4日利用

血圧が基準値を下回りました!



利用者の声

- ・体重が基準値内まで下がり、洋服のサイズがダウン♪ (60代女性：利用歴8年)
- ・腰痛も軽減して嬉しい (70代男性：利用歴4年)
- ・膝痛が改善し、今では運動が日課になっています (50代女性：利用歴3年)
- ・利用半年で、気になっていた筋肉量が増加♡ (50代女性：利用歴3年)