

運動習慣を
身につけよう!

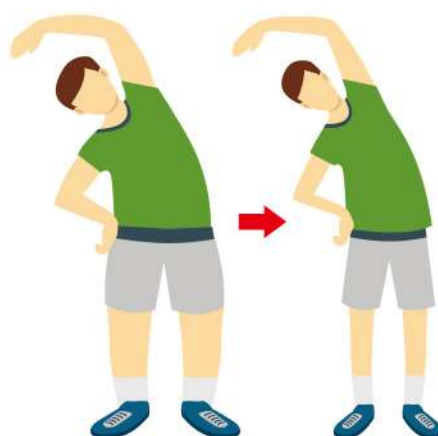
60日チャレンジ

60日間で週2回(計16回)の利用を目標にトレーニングするプログラムです。
このプログラム終了時には正しい運動習慣が身についています。



60日チャレンジでの成果!

～運動習慣は目的達成への近道～



体重
-5.9kg

体脂肪率
-5.7%

例えば60歳男性の場合 ※イラストはイメージです。

60日チャレンジの流れ



ボディチェック

BoCA測定でまずは自分自身のカラダを知ることから始めましょう。筋肉量、体脂肪量、骨量などを測定します。



メニュー作成

一人ひとり違うカラダの状態、生活リズムなどを考慮し、あなた専用のトレーニングメニューを作成します。



専用トレーニング

マシンの使い方もアドバイスさせていただきます。慣れた頃に筋力やスタミナなどのボディチェックをし、トレーニングメニューも変更していきます。

スタンプカードで目標をチェック! 目標達成でBoCA測定プレゼント!

チャレンジ終了後もスタッフがサポートいたします!