

ボーナスポイント

プログラム完遂 かつ
体重[-2kg]&腹囲[-2cm]
達成者には

5,000ポイント

進呈します

(注)ボーナスポイント付与には以下条件があります

- ① プログラム終了時に体重、腹囲の入力があること
- ② プログラム終了時にアンケート回答があること
- ③ 採取キットによる血液検査を実施していること

個別運動指導

プログラム参加者には

**あなた専用の
運動メニュー**

が提供されます

およそ60項目から成る質問に医療法人の知見を加え、あなたの運動の目的や生活習慣等に応じて作成された適切な運動メニューがCARENAアプリを通じて配信されます。遠隔で指導者のアドバイスが受けられます

指導者が寄り添う

トレーニングを続ける中で
・精神的につらいとき
・身体をいためそうなとき
には[メッセージ]でご相談ください

「わたしたちが寄り添います」

【医療法人社団 和風会 所属トレーナー】



健康運動指導士
池田 統子



健康運動指導士
藤巻 孝男



健康運動指導士
菊地原 幸



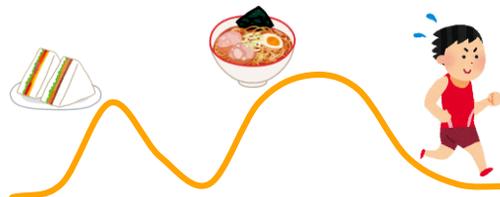
[運動]面だけでなく、[生活]面,[食事]面からのアドバイスも可能です。「なかなか成果が出ない」等プログラム期間中は些細なことでもご相談ください



【医療法人社団 和風会】運動指導施設のご紹介

希少オプションつき

プログラム参加者は
血糖トレンド見える化サービス



を受けることができます

ご自身の生活習慣と血糖値の関係を知ることができます。2週間の連続した血糖値の状態と食事・睡眠・活動の記録データを見る化したレポート、および管理栄養士からのセミナーをご提供します。ご参加者へは開始時に別途ご案内いたします。