

あなたに合わせた「健康づくり」を一緒に見つけませんか？

「一般的なアドバイス」ではなく、“あなただけ”の改善プランをご提案！

無理なく続けられる工夫を見つけ、
内臓脂肪の減少や健康診断の検査値改善をめざしましょう。



—— プログラムの流れ（一例） ——

【スタート（1回目）】



① 体の『いま』を知る（計測）

血圧・腹囲・体重・体脂肪率などの体組成

② あなたに合ったプランづくり

生活の中での「改善できるポイント」を発見
無理なく続けられる目標をご本人と相談



3か月チャレンジ



【3か月後（2回目）】



① 成果をチェック（計測）

血圧・腹囲・体重・体脂肪率などの体組成

② 今後の生活習慣のアドバイス

3か月での「体の変化」をしっかり確認
次の健診に向けて、ずっと続けられる習慣をご提案