

TJK × セントラルスポーツ

生活習慣病予防&改善 運動プログラム

健康診断の結果などにおいて、生活習慣の見直しが必要な方、
運動不足や体重の増加でお悩みの方は、
ぜひセントラルスポーツの運動プログラムをご検討ください。



概要

対象者 TJK組合員の方 (被保険者・被扶養者 ※16歳以上の方)

申込方法 専用の申込書をTJKへご提出ください。(TJKのHPよりダウンロード可)

利用期間 2023年4月1日(土)~2024年3月31日(日)

申込限度 年度内1回まで **補助金額** 10,000円

体成分測定で
自分の身体を知ろう!



選べる2つのプラン 実施期間で2つのプランをご用意しております。

ライトプラン (1ヵ月コース)

【全4回】~~22,000円(税込)~~

12,000円(税込)

運動やクラブ利用に慣れていただき、運動習慣のきっかけを作しましょう。

ノーマルプラン (3ヵ月コース)

【全12回】~~55,000円(税込)~~

45,000円(税込)

週1回のトレーニングを続けることで効果が期待できるコースです。

セントラルスポーツ のPDCA

あなたに合った
あなたのためのプログラムが
きっと見つかる!

Act 効果検証とステップアップ

これまでの成果をもとに、
トレーニングの強度調整、種目の
追加・変更を検討します。おすすめ
のスタジオレッスンや完全個別指導
のパーソナルトレーナーのご紹介も
可能です。

終了後には運動継続に向けた
サポートを行います。

Plan カラダチェック!

チェック項目

体成分測定 (身長・体重・体脂肪率・BMI)
腹囲測定

個別カウンセリング &
トレーニング時のフォームチェックなど

現在の身体の状態を確認します。
測定結果をもとに、インストラクター
と今後のトレーニング計画を
たてます。



Do トレーニング開始!

担当インストラクターと
初回日時を調整後、
プログラムが
スタートします。



個々の身体状況に応じた
最適なプログラムを
実施します。

Check 成果をチェック!

チェック項目

体成分測定 (身長・体重・体脂肪率・BMI)
腹囲測定

最初に行った
測定を再度行い、
トレーニングの
成果を確認
していきます。



体成分測定「InBody」



※画像はイメージです。

■ 体成分測定とは…

- 体組成測定器を用いて、3分程で体組成を詳しく分析します。
- 結果をもとに、個別カウンセリングと運動指導を実施します。
- 筋肉量や脂肪量など、具体的な数値目標が把握できます。
- 前回の測定結果と比較でき、効果検証とモチベーションアップに。

■ コース概要

コース	期間	パーソナル指導	クラブ利用	対象施設	参加料金 (税込)
ライトプラン	1ヶ月 (全4回)	1・2・4回目	2ヶ月間4回まで	別紙クラブ 一覧表参照	12,000円
ノーマルプラン	3ヶ月 (全12回)	1・2・5・9・12回目	4ヶ月間12回まで		45,000円

※上記の参加料金は、各プランの基本料金より、TJKの10,000円(税込)の補助金が適正された価格です。
※プログラム終了後は、ぜひ都度利用が可能な利用者情報登録をぜひご利用ください。