

東京都情報サービス産業健康保険組合 & コナミスポーツクラブ

自分史上最高の シェイプライン



ダイエットプログラム バイOMETRICS

バイOMETRICSは、運動と食事の両面からサポートする
ダイエットパーソナルプログラムです。
各部位をサイズダウンし、基礎代謝を上げ、太りにくい
カラダを維持します。

カラダを変えたい方、この機会にスタートしませんか？

マンツーマンでの徹底した食事管理と運動指導に挑戦するプログラムです。

【ご参加について】

- 毎朝・夕食を決められたメニューを自炊できる方。または自己負担金での宅配食品をお求めできる方。
 - 週3回×6週間 施設に通い運動指導を受けられる方。
- を対象にしております。 ※現在妊娠中、あるいは出産6週間以内の方はご利用できません。

補助金
助成!!

週3回
全18回

通常価格
71,500 円(税込)



健保補助額 **10,000 円(税込)** により

自己負担金 **61,500 円(税込)**

プログラム

会員証
発行手数料

施設利用料

会員証発行手数料が無料。

さらに、プログラム期間中は、マンツーマン指導後、施設利用料
無しでセルフトレーニングが可能。

対象

組合員（所属者・被扶養者）

※18歳未満の方、現在妊娠中、あるいは出産後6週間以内の方はご利用できません。

実施期間

2023年3月最終営業日まで

※施設により休館日(施設利用不可日)がございます。詳しくはご利用施設のホームページをご確認ください。

申込限度

一人1回まで

補助金額

10,000 円(税込)

申込方法

TJKより承認印が押印された「コナミスポーツクラブパーソナルプログラム
補助証明書」をご本人へ案内されます。


届き次第、コナミスポーツお客様ダイヤルにお電話いただき、
受講施設・希望日時をご相談ください。






マンツーマンのサポートで無理なく続けられる

バイOMETRICSは、ダイエットを目的としたパーソナルプログラムです。筋肉痛になりにくいスーパースロートレーニングと食事コントロールにより、確かな効果が期待できます。

運動	スーパースロートレーニングという筋肉痛になりにくいトレーニング方法で、運動が苦手な方でも安心！ トレーニング時間も1回30分。 初心者の方にも丁寧にマンツーマンで指導いたします。	
筋肉痛になりにくい！ 運動時間は30分！		



食事	社内資格を持ったインストラクターが食事内容のカウンセリングをします。受講後ご自身でコントロールができるようにコツを伝授。また、期間中の食事のレシピだけでなく、料理が苦手な方や時間が取れない方は、カロリー計算された食事セットもご利用いただけます。	
食事コントロールで 体質改善！		

マンツーマンで 無理のない 健康ダイエット	カウ ンセ リ ン グ	×	30分	×	食 事
	トレーニング		トレーニング		コントロール

体 重
最大効果 ※ -21.1 kg
平均効果 -3.1 kg

ウエスト
最大効果 ※ -15.5 cm
平均効果 -4.6 cm

体脂肪率
最大効果 ※ -12.8 %
平均効果 -3.3 %

※2014年4月21日～2016年9月11日までにバイOMETRICS6週間プログラムを受講された男女520人の各項目の最大値となります。

プログラムの流れ

<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> 1 基礎データ・皮下脂肪厚測定 </div> <p>体組成や皮下脂肪の厚さを測定します。</p> <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> 2 カウンセリング </div> <p>日頃の運動量や食事状況、ライフスタイルからお客様に合ったプランをご提案します。</p> <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 3 トレーニング・アドバイス </div> <p>専任のインストラクターとのマンツーマンだから効率よく約30分でトレーニングができます。無理なく続けやすい食事のアドバイスなど、日常生活に合わせたワンポイントアドバイスも毎回実施します。</p>	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> 4 毎日の食生活も指導 </div> <p>管理栄養士による食事指導方針に基づき、毎回食事内容を確認します。オプションで美味しい宅配メニューもご用意しています。</p> <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 5 健康的な生活習慣の獲得 </div> <p>この頃にはご自身でコツを掴めるようになります。さらに効果を上げたい方はパーソナルトレーニングの受講がおすすめです。</p>
---	---

■衛生管理の取り組み（安心・安全な環境で、健康にあり続けるために。）

運動する場所だから、安心して通っていただけるために、これまで実施してきた除菌や清掃をより強化し徹底して行います。

				
オゾン発生器の導入	体調管理マスクの着用	清掃・換気の徹底	ソーシャルディスタンスの徹底	密の防止



詳しい取り組みはこちら

ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00～18:00

詳細な情報はWEBをチェック!

コナミ バイOMETRICS

※受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。