



ダイエットプログラム
バイオメトリクス

自分史上最高の シェイプライン

健保補助金助成あり



バイオメトリクスは、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】・・・下記のような条件の方を対象にしています。※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。

- 毎朝・夕食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ご購入できる方。
- 週2回 x 4週間 施設に通い運動指導を受けられる方。

対象コース：トライアルコース週2回(全8回)

一般価格 **55,660** 円(税込)



東京都情報サービス産業健康保険組合

組合員様価格 **37,311** 円(税込)

①法人会員特典：一般価格から **15% OFF** + ②健保補助金助成：**10,000** 円(税込)
55,660円(税込) → 47,311円(税込) 47,311円(税込) → 37,311円(税込)

プログラム

会員証発行手数料
1,100円(税込)

施設利用料
2,090円(税込)/回～

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

2025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。

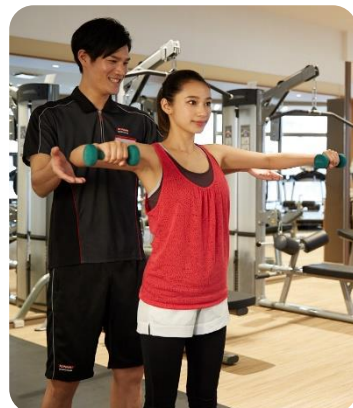
申込回数

お一人様1回限り

申込方法

TJKから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」が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。



バイオメトリクスの詳細は裏面をチェック！

バイオメトリクスの概要

マンツーマンのサポートで無理なく続けられる



バイオメトリクスは、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。

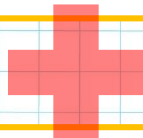


詳しくはこちらをチェック！

運動

筋肉痛になりにくい！
運動時間は30分！

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。



食事

食事コントロールで
体質改善！

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。受講後も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。



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

トレーニング

食 事

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日までにバイオメトリクス6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

1 基礎データ・皮下脂肪厚測定

体組成や皮下脂肪の厚さを測定します。



2 カウンセリング

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。



3 トレーニング・アドバイス

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。



4 毎日の食生活も指導

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。



5 健康的な生活習慣の獲得

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。



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！

コナミスポーツクラブ

※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。

<https://www.konami.com/sportsclub/corp/>