

TJK補助金助成

# オーダーメイドパーソナルプログラム

TJKでは組合員のみなさまの健康づくりや疾病予防の一環として、「株ティップネス」が提供するパーソナル運動プログラムをご利用の方に補助金助成を行います。生活習慣病の予防・改善をお考えの方、体重の増加や運動不足にお悩みの方など、ぜひこの機会にお申込みください。

対象	組合員（被保険者・被扶養者）
補助金額	10,000円
参加金額	通常 <del>29,800円</del> → <b>19,800円</b>
期間と利用回数	3か月間8回まで (パーソナルトレーニング4回含む)
パーソナルトレーニング回数	4回（初回60分・中間30分・終了60分）
申込方法	専用申込書をTJKへ提出 (ホームページよりダウンロード可)
申込限度	年度内1回まで

10,000円の  
補助金助成!!



マンツーマン指導！  
オーダーメイドの  
プランニング



「パーソナルトレーニング」の最大のメリットは、その名の通り**マンツーマン指導（1対1）**による**オーダーメイドのトレーニング**提案。筋力アップ・シェイプアップ・運動機能向上から、ピラティスやプール・ゴルフまで、**全て個別にプランニング**やアドバイスをを行います。

豊富な知識と経験！  
専門トレーナー



また、**専門トレーナー**の豊富な知識と経験をもとに、お客様一人ひとりの目的、体力レベルやカラダの特徴、さらにはライフスタイルに合わせた最適なトレーニングが可能のため、**効果が出やすい**のが特徴です。

# オーダーメイドパーソナルプログラムとは

シェイプアップやボディメイク、様々なご要望に合わせたトレーニングプランを作成！  
自重、ウエイトマシン、ボール等のアイテムを使用したエクササイズを、一人でもできるようにご案内します。

<p>1回目</p> <p>①パーソナルトレーニング (60分)</p> <p>施設利用</p>  <p>測定・ヒアリング・プラン作成。 一緒にトレーニング！</p>	<p>2回目</p> <p>施設利用</p>  <p>トレーニングプランに基づき、 セルフトレーニング！</p>	<p>3回目</p> <p>②パーソナルトレーニング (30分)</p> <p>施設利用</p>  <p>一緒にトレーニング！</p>	<p>4回目</p> <p>施設利用</p>  <p>トレーニングプランに基づき、 セルフトレーニング！</p>
<p>5回目</p> <p>施設利用</p>  <p>トレーニングプランに基づき、 セルフトレーニング！</p>	<p>6回目</p> <p>③パーソナルトレーニング (30分)</p> <p>施設利用</p>  <p>トレーニングプランの更新。 一緒にトレーニング！</p>	<p>7回目</p> <p>施設利用</p>  <p>トレーニングプランに基づき、 セルフトレーニング！</p>	<p>8回目</p> <p>④パーソナルトレーニング (60分)</p> <p>施設利用</p>  <p>効果の確認。 一緒にトレーニング！</p>

## <ご案内>

- \* 参加料金は、コース料金29,800円（税込）のうち健康保険組合負担分10,000円（税込）を除いた価格となります。
- \* 有効期限経過後の返金はいたしかねます。
- \* 本プログラムのクラブ利用は、パーソナルトレーニングを含めて8回までとなっております。9回目以降のご利用は、「フィットネスクラブティップネス」の法人会員登録の上、ご利用ください。
- \* プログラム終了後も、継続して施設をご利用になる場合の特典は下記です。  
「月会費制会員の登録料無料」



フィットネスクラブ  
ティップネス

株式会社ティップネス 健康ソリューション事業部  
✉houjin@tipness.co.jp