

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

短期集中で効果的なダイエットを



運動



食事

コナミスポーツクラブのダイエットプログラム



「バイオメトリクス」

運動と食事の両面からサポートするマンツーマンプログラム。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。

※表示価格は全て税込（消費税10%）

カラダを変えたい方、この夏からスタートしませんか？

補助金
助成!!

東京都情報サービス産業健康保険組合にご加入の皆様の健康づくりや疾病予防の一環としてコナミスポーツ（株）が提供する「バイオメトリクス」プログラムをご利用の方に補助金助成を行います。

週3回
全18回 通常価格
71,500 円（税込）

特別価格 **61,500円**（税込）

対象

組合員（所属者・被扶養者）

※ 18歳以上
現在妊娠中、あるいは出産後6週間以内の方は18歳以上でもご利用できません

実施期間

2021年3月31日 まで

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」がご本人へ案内されます。届き次第、コナミスポーツ情報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。
※現在妊娠中あるいは出産後6週間以内の方は18歳以上でもご利用できません。

補助
適用で **61,500円のみ!** (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を行えます。

バイオメトリクスの概要

短期間の
プログラム

6週間



週3回

集中してトレーニング・栄養管理

毎回マンツーマン
運動30分

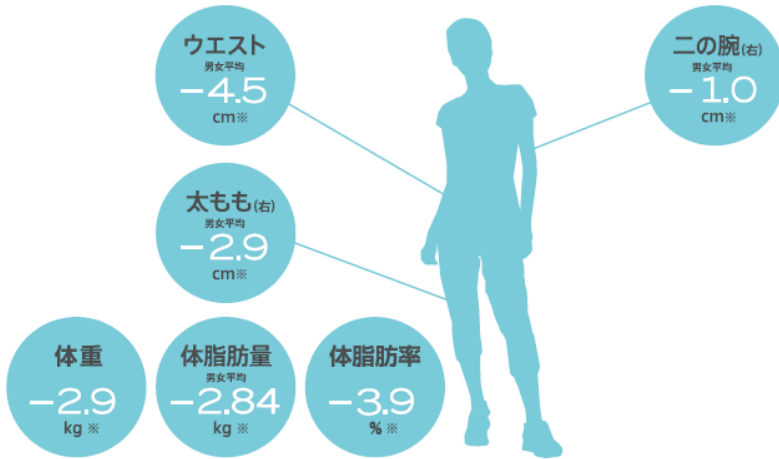


「スーパースロートレーニング」という筋肉痛になりにくいトレーニング方法で運動します。インストラクターがしっかりサポートするので初心者の方でも安心です。

毎回食事
カウンセリング



トレーニング前のカウンセリングでお悩みや目標に合わせて食事方法をアドバイスします。



6週間で
こんな効果が出ています。

身体の各部位をサイズダウン。
基礎代謝も上がって太りにくいカラダを
維持します。

※バイオメトリクスを6週間受講された方の平均値。
効果には個人差がございます。
※2014年4月～2016年9月までに受講された317名の平均。

バイオメトリクスの流れ

- 1 受講コースと食事プランの相談
- 2 トレーニングスタート

日頃の運動量や食事状況、ライフサイクルから、お客様に合ったコース・プランを提案いたします。



専任のインストラクターとのマンツーマンだから効率良く約30分でトレーニングできます。インストラクターがサポートしますので、運動の苦手な方でも最後まで続けることができます。



- ▼ウォーミングアップ
- ▼カウンセリング
- ▼トレーニング
- ▼ストレッチ



- 3 日常生活でも無理せず改善
- 4 毎日の食生活も改善
- 5 目的達成!

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。



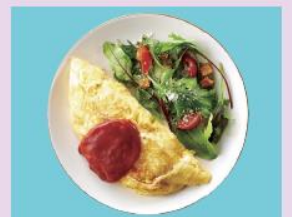
管理栄養士による食事指導方針に基づき、毎回食事内容を確認します。オプションで美味しい宅配メニューもご用意しています。



この頃には、ご自身でコツをつかむ方も多くなります。さらに効果を上げたい方には、パーソナルトレーニングの受講をおすすめしています。



プログラムを終えると
運動習慣と正しい食事のコントロールが
身につきます。



バイオメトリクスの
詳細はコチラ

コナミ バイオメトリクス 🔍

コナミスポーツ情報ダイヤル

0570-000-573

平日 9:00～19:00
土・日・祝休日 10:00～18:00