

TJK&ティップネス 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)

対象期間： 2020年4月1日～2021年3月31日まで

申込限度： 年度内1回まで

補助金額： 10,000円

申込方法： 専用申込書をTJKへ提出 (TJKホームページよりダウンロード可)

通常料金

~~29,800円~~

TJK補助金助成後

➔ 19,800円

パーソナルトレーニング4回
+
施設利用8回
(パーソナルトレーニング4回含む)



有資格トレーナーによる
マンツーマントレーニング!

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。

旅行や結婚式などのイベントまでに
ボディメイクの結果を出したい。

肩こり・腰痛などの生活習慣病や
リハビリトレーニングをしたい。

こんな方にオススメ!

1人でのトレーニングは続かない。
通うのが不安。

トレーニング初心者で自分に
どんな運動が合うのかわからない。

ゴルフなどのスポーツの
パフォーマンスをアップさせたい。

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プラン作成！
 ウェイトマシン、ダンベル等の器具や自重、ボール等のアイテムを使用したエクササイズを通して、
 シェイプアップやボディメイクのためのメニューを作成・指導いたします。より効果を出すための現在の
 トレーニングの見直しにも活用できます。

| | | | |
|---|---|--|--|
| ① 初回パーソナル(60分) クラブ利用 | ② クラブ利用 | ③ 2回目パーソナル(30分) クラブ利用 | ④ クラブ利用 |
|  体調チェック・体力チェック 埋めとるカフタをトレーナーと共有 オーダーメイドトレーニング |  トレーナーのプランニングを基に セルフトレーニング |  オーダーメイドトレーニング |  トレーナーのプランニングを基に セルフトレーニング |
| ⑤ クラブ利用 | ⑥ 3回目パーソナル(30分) クラブ利用 | ⑦ クラブ利用 | ⑧ 最終パーソナル(60分) クラブ利用 |
|  トレーナーのプランニングを基に セルフトレーニング |  Reプランニング オーダーメイドトレーニング |  トレーナーのプランニングを基に セルフトレーニング |  効果の確認 オーダーメイドトレーニング |

コース概要

| | |
|---------|---------------------------|
| 期間 | 3ヶ月 |
| パーソナル回数 | 4回(初回60分、中間30分 2回、終了時60分) |
| クラブ利用 | 3ヶ月間8回まで可 |
| 参加料金 | 19,800円(税込) |

※上記参加料金は、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。

プログラム終了特典

プログラム終了後も、継続して施設をご利用(都度会員・月会費制会員)になる場合、

■都度会員：パーソナルトレーニング割引チケット

■月会費制会員：会員登録料(5,500円)無料 & パーソナルトレーニング割引チケット
 (割引チケット、一部パーソナルトレーナー除く)

お問合せ

株式会社ティップネス 健康ソリューション事業部
 TEL : 03-3769-8703 営業時間 (平日9:00-18:00)

