

InBody

筋肉量UP・体脂肪量DOWNで
健康を目指す、体成分改善プログラム

Challenge

Let's try

このような方におすすめ

- ☒ 運動はしたいが始めるきっかけがない
- ☒ モチベーションを保つことができない
- ☒ せっかく運動するなら効果的にやりたい
- ☒ 一人だとやる気が起きない
- ☒ 運動不足を実感している



脂肪を減らして、 筋肉を増やす!!

体成分改善プログラムとは？

体成分改善プログラムは、「脂肪を減らして、筋肉を増やす」をテーマに、期間を定めて生活習慣を改善する取り組みです。評価方法は、期間中に増加した筋肉量と減少した体脂肪量の合計が基準となり、参加者間で測定結果を競い合います。InBody Challengeに参加して健康づくりに取り組みましょう。

詳細はWEBで！

インボディで検索

検索

チャレンジイベントの流れ

1

目標設定

測定結果を基に体成分改善の方向性を設定します。

2

中間測定

30日、または45日を目安に中間測定を行います。

3

結果確認

測定結果が目標に近づいているか確認します。

4

最終測定

90日後、一斉に測定をして、全体の成果を公表します。