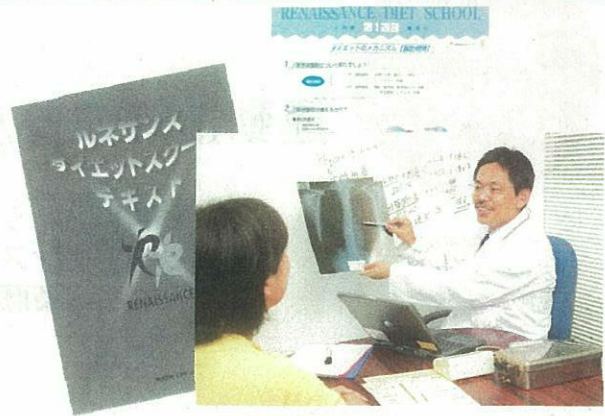


- ・フィットネスクラブで提供するコースメニューや、テキストに運動指針の考え方を組み込み、実際の運動指導において使用します。



- ・医師と連携したメディカルフィットネスや、3~6ヶ月間での保健指導プログラムに運動指針の考え方を盛り込み、商品化します。



個別指導:運動計画・生活習慣改善計画・運動指導

- ・運動指針を用い、わかりやすく、実行しやすい運動指導計画を作成し、「楽しく」「爽快感のある」運動の実践指導を行います。



- ・メタボリックシンドローム対策に着目するので、摂取(食事)熱量と消費(活動)熱量のバランス指導を行う為、必要に応じてMETs(個)→カロリーの読み替えも行います。

