

ライト PLAN	スタンダード PLAN	エキスパート PLAN
¥16,800~	¥19,800~	¥26,400~

1クール(3ヶ月)の費用/人

パーソナルプログラム提供の分析項目

体組成	●	●	●
食事写真	●	●	●
運動機能チェック動画	●	●	●
生活習慣チェック	●	●	●
健康診断データ			●
ストレスチェックデータ			●

※体組成分析3回/食事・運動分析2回

期間中のサポート

ヘルシー通信 5本 (食事・運動コラム)		●	●
動画配信 3本 (食事&運動:2本 女性の健康保持,増進:1本)		●	●
フィードバックシートの回収		●	●
質問受付&回答		●	●
進捗確認&フォローメッセージ		●	●
中間測定 (体組成) の実施	●	●	●
中間測定結果のフォローメッセージ		●	●
最終測定 (体組成・食事・運動) の実施	●	●	●
最終測定 分析&フィードバック	●	●	●
パーソナルプログラムの提供※			●
担当者への報告・レポート	●	●	●

※最終測定分析をもとに再度パーソナルプログラムを提供いたします。