

# ロコモK.Oチャレンジ 2024 in Summer



理想の身体を作り、  
夏を思いっきり楽しもう！

参加費  
回数券 1枚  
または  
750円

初回計測と最終計測の数値を比較し、  
筋肉増量、脂肪減量に応じて次月以降の会費を割引！

※スタンダード会費分

エントリー期間

2024. 7.24 (水)

8.31 (土)

最終計測期間

2024. 10.15 (火)

10.31 (木)

Entry

ロコモK.O河内長野店  
にてエントリー

Measure

inbodyにて筋肉量率、  
体脂肪率を初回計測

Start

最終計測期間に向けて  
トレーニング実施！

※最終計測期間中の測定結果は 11/8 (金) まで受付けます。余裕をもって測定とご提出をお願いします。

増加した筋肉量率	2%~	3%~	4%~
割引額	1,925円	3,850円	7,700円

  

減少した体脂肪率	3%~	5%~	10%~
割引額	1,925円	3,850円	7,700円

計算方法 インボディ測定結果の数値から

筋肉量率 = 骨格筋量kg ÷ 体重kg × 100

体脂肪率 = 体脂肪量kg ÷ 体重kg × 100

※小数点第2位を切り捨て

※最終計測は2回測定可能とし、  
良い方の数値を採用させていただきます。

※両方とも達成された場合は  
割引率の高い方を適用させていただきます。

同時開催河内長野店特別企画

## インボディ点数ランキング

◎総合ランキングTOP3の方は会費割引のゲットチャンス

1位 3,000円 2位 2,000円 3位 1,000円

※ロコモK.Oチャレンジも達成されている方は、最も割引率が高い方を適応します。

◎男女別年齢区分ランキングTOP3の方はお楽しみくじ1回引けます

年齢区分 ① 18~39歳 ② 40~59歳 ③ 60~74歳 ④ 75歳以上

※順位タイの場合

① 筋肉量が標準値からどれだけ多いか ② 体脂肪率が標準値からどれだけ低いかで順位を付けます。

## 私のチャレンジ目標

トレーナーと一緒に立てた目標を達成すると  
お楽しみくじが1回引けます。

例: 目標体重を65.0kg→59.0kgまで落とす  
など具体的な数値で目標を立ててみましょう。

フィットネススクール

ロコモK.O

河内長野店