

若返り筋力アップキャンペーン×ロコモチャレ

2023 summer

ロコモK.O チャレンジ



参加費

回数券 1枚
または
750円

エントリー期間

2023. 7.1 (土) ▶ 7.31 (月)

最終計測期間

2023. 9.15 (金) ▶ 9.30 (土)

提出期限：2023.10.10(火)まで

エントリーされた方全員に ナップル BOX サンプルをプレゼント!

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!

初回計測と最終計測の数値を比較し、成果に応じて次月以降の会費を割引!

※スタンダード会費分

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% = 筋肉量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。

こちらと一緒にチャレンジ! ロコモ K.O 筋力チェック! ミニチャレ!

握力
「上肢筋力アップ」



エントリー期間内に左右両方の握力を測定
最終計測期間の測定でどちらか一方の握力がアップしていたらクリア!

立ち上がりテスト
「下肢筋力アップ」



椅子に浅めに座り腕を組み、30秒間で何回立ち上がることができるかチェック
最終計測期間の測定で1回でも多く立ち上がることができたらクリア

どちらかクリア ▶ 回数券 1枚プレゼント 両方ともクリア ▶ 回数券 2枚プレゼント

フィットネススクール **ロコモK.O** 河内長野店

