

「SIXPAD beyond2020 マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	SIXPAD beyond2020 マイベスト応援プログラム
主催団体名	株式会社 MTG
開催場所	SIXPAD STORE 9店舗、SIXPAD STATION 2店舗
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体組成の測定結果をもとにマイベスト目標を設定し、施設のトレーニングアドバイザー、トレーニングスペシャリストによる目標達成のためのアドバイスやプログラムを実施する。
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・ SIXPAD ユーザー／STATION 会員 ・ SIXPAD が主催する法人向け Wellness セミナー（健康啓蒙活動）受講者 ・ 「健康未来 EXPO 2019」 SIXPAD 「マイベストツリー」 ブース参加者
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目指したい体型（筋肉量、脂肪量、体脂肪率、体重等） ・ 運動習慣
参加者が行動を継続するための工夫	<p>(SIXPAD STORE の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 月一回を目途に定期的に進捗確認を実施。体組成計で進捗状況を数値で共有し、生活習慣のヒアリングから、食事内容を含む改善点等をアドバイスする。 <p>(SIXPAD STATION の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3D ボディスキャンによる体型の可視化に加え、筋厚測定を用いて筋肉厚・皮下脂肪厚を測定。プログラム効果を可視化。 ・ 栄養や運動について基礎的な知識が記載されている資料を配布し、来店ごとに日々の食事や運動を改善できるように案内。
URL	<p>(SIXPAD)</p> <p>https://www.sixpad.jp/</p> <p>(SIXPAD STATION)</p> <p>https://www.sixpad-station.com/</p>