

「オリンピアスポーツクラブ個人目標達成応援プログラム」概要

事業・活動名	オリンピアスポーツクラブ個人目標達成応援プログラム
主催団体名	森欽業株式会社
開催場所	オリンピアスポーツクラブ（三重県四日市市）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・各会員が生活習慣、運動習慣、食生活、年齢等を考慮したマイベスト目標を設定し、当該目標達成のために必要なプログラムを提供する。 ・マイベスト目標を記した目標カードを作成し、クラブと会員相互が取組状況を共有する ・定期的にマイベスト目標の達成度を確認し、トレーナー・コーチがアドバイスを行う。
対象者	会員向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・運動頻度（週に〇本以上レッスンに入る等） ・歩行/走行距離 ・体重管理 ・水泳・テニス教室での進級等
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・マイベスト目標を自筆で記入してもらいラミネート加工してプレゼント（自宅に貼っておく）。 ・1年後「マイベスト表彰状」を作成しプレゼントする。
URL	http://www.olympia-sportsclub.com/