

フィットネスクラブ丘の上の特長



1、入会時に活動量計をお渡し

活動量計を身につけることで、日常の活動データを測定できます。

その日々のデータと、クラブでの測定結果を一元化した健康管理システムを活用し、健康運動指導士、理学療法士が皆様の健康をサポートします。

活動量計『アコース社 AM500N』
(健康保険組合、地方自治体など導入実績多数)
(株)アコース 本社：飯田市鼎切石

☆活動量計でわかること

1日の総消費カロリー、活動消費カロリー、
歩数、中強度活動歩数、中強度活動時間

☆クラブでの測定

体組成計（体重、筋肉量、体脂肪率）、血圧計（血圧、脈拍数）
ジム機器の利用(運動)時間

2、必要に応じ、医師のメディカルチェック を受けることが可能