

現役スタッフが解説

# 運動習慣定着支援事業って？

- ▷ 運動習慣定着支援事業は釜石に住んでいる、働いている方々の健康を促進するための事業です
- ▷ 3FITでは、出張訪問運動という皆様の事業所に直接赴き、現役のトレーナーと一緒にストレッチや軽運動等を行っていきます！  
(3カ月間月に1回訪問を行います)
- ▷ 今なら訪問時に行ったトレーニングメニューやストレッチメニューを参加者全員に**無料**でプレゼント中!!



↑ 訪問先でのタオル体操の様子

## 【事業に参加した方の実例】

「体脂肪率」

40代女性

33.5% → 28.7%

**-4.8%**

「筋肉量」

20代男性

49.7kg → 50.8kg

**+1.1kg**

「BMI」

20代女性

25.2 → 23.2

**-2.0**

