

上級チャレンジコース

下記3コースより、チャレンジしたい種目を選択ください! (複数選択可)

A. スイミングコース

- チャレンジ内容**
・3か月間で合計10キロのスイミング
- 達成目標**
・チャレンジ内容を達成確認 ⇒ ポイント贈呈



B. ウォーキングコース①

- チャレンジ内容**
・毎日ウォーキングを欠かさずする (10,000歩/日)
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25日以上行う



C. ウォーキングコース②

- チャレンジ内容**
・1か月に1回15キロ以上のウォーキングを行う
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月必ず1回以上実施



中級チャレンジコース

下記4コースより、チャレンジしたい種目を選択ください! (複数選択可)

A. FITEASYコース

- チャレンジ内容**
・3か月でFITEASYに合計20回以上通う
- 達成目標**
・チャレンジ内容を3ヶ月で合計20回通うことで達成



B. ヨガファイヤーコース

- チャレンジ内容**
・3か月でヨガ教室に合計6回以上参加する
- 達成目標**
・チャレンジ内容を3ヶ月で合計6回通うことで達成



C. ポケモンスリープコース

- チャレンジ内容**
・携帯アプリ「ポケモンスリープ」にて、睡眠の質を毎日計測する
- 達成目標**
・睡眠の質を、毎月平均70点以上で達成。



D. ジョギングコース

- チャレンジ内容**
・3か月でジョギングを継続的に実施する。
- 達成目標**
・3ヶ月累計で、90キロのジョギングを達成する。



初級チャレンジコース

下記8コースより、チャレンジしたい種目を選択ください! (複数選択可)

A. 毎日ラジオ体操コース

- チャレンジ内容**
・出社前に毎日ラジオ体操を行う
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



B. 毎朝野菜・くだものコース

- チャレンジ内容**
・毎朝、野菜と果物を必ず食べる
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



E. もも上げコース

- チャレンジ内容**
・毎日その場足踏みを3分以上する
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



F. ストレッチコース

- チャレンジ内容**
・毎日5分以上のストレッチorヨガを行う
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



C. 睡眠コース

- チャレンジ内容**
・毎日7時間以上睡眠をする
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



D. なわとびコース

- チャレンジ内容**
・毎日なわとびを必ず100回以上飛ばす
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



G. ウォーキングコース

- チャレンジ内容**
・毎日1キロ以上のウォーキングをする
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



H. 毎朝ごはんコース

- チャレンジ内容**
・毎日朝ごはんを欠かさず食べる
- 達成目標**
・チャレンジ内容を毎月25回以上行うことで達成



健康チャレンジ



3か月達成者にはポイントに応じ、
豪華賞品をプレゼント!
どしどしご参加ください☆

