



**FIT FIRST**  
Enjoy fitness & community フィット・ファースト

# Wellness Beautyを目指そう!

フィット・ファーストのオリジナル認定システムでモチベーションアップ。効率良く楽しみながら結果を出し、それをしっかり維持していく…そんなフィットネスをあなたのライフスタイルに定着させ、Wellness Beautyを目指しましょう!



## 「体脂肪」認定制度

フィット・ファーストでは健康的に体脂肪の理想値を目指し、維持していく事を推奨しています。体重でなく体内の脂肪の割合である体脂肪値を認定システムとし、健康維持の指標として重視しています。

体組成測定

体脂肪率項目で評価

※タニタ計測保有男女年齢別統計データを基準

### ●認定証の種類・基準

**標準体脂肪値達成認定** ▶▶ 計測時、標準値を達成していた場合認定

**標準体脂肪値維持認定** ▶▶ 標準値達成後、6ヶ月後以降の計測で数値を維持できていた場合認定

※ご入会時(ガイダンスでの測定時)すでに標準値を達成の会員様は、6ヶ月後以降の維持認定のみ対象となります。

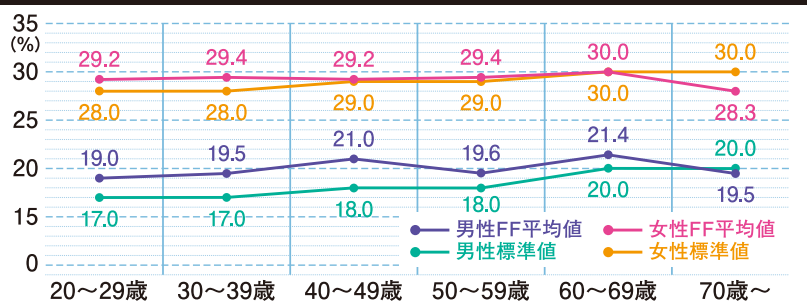
### ●認定申請方法

パーソナルカウンセリング、カウンセリング&測定会で計測→フロントへ提出・申請



・計測はパーソナルカウンセリング、カウンセリング&測定会で行えます(予約制)。※パーソナルカウンセリングのご予約はフロントまで

フィット・ファースト会員 平均体脂肪値



## 「身体の通信簿」認定制度

身体の状態を最新機器で計測・点数化。左右前後の身体の歪みや、筋力バランスの矯正を意識した効果的なトレーニングが可能です。

身体のゆがみとズレ

筋肉緊張の状態・レベル

筋肉・骨格のひずみ

体調不良リスク数

総合評価を  
点数化

### ●認定証の種類・基準

**理想値達成認定**

▶▶ 総合点が理想値80点(満点100点)を達成していた場合認定

**総合点改善認定**

▶▶ 総合点が5点以上アップしていた場合認定

**理想値維持認定**

▶▶ 理想値達成後、6ヶ月後以降の計測で点数を維持できていた場合認定

※ご入会時(ガイダンスでの測定時)すでに理想点を達成の会員様は、6ヶ月後以降の維持認定のみ対象となります。

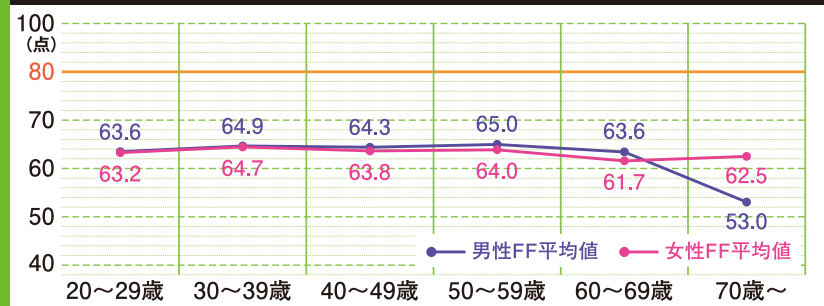
### ●認定申請方法

パーソナルカウンセリング、カウンセリング&測定会で計測→フロントへ提出・申請



・計測はパーソナルカウンセリング、カウンセリング&測定会で行えます(予約制)。※パーソナルカウンセリングのご予約はフロントまで

フィット・ファースト会員 身体の通信簿平均点



### ●認定と表彰

認定者の方へ、各種認定証と記念品を呈し、表彰いたします。※初回認定証ケース付き

体脂肪達成・維持認定

身体の通信簿達成・改善・維持認定

各種  
認定証



記念品

