

LINEで専属コーチが運動習慣をサポートする【フィットライフコーチ】 の提供を開始

3/31までずっと¥980/月！リリースキャンペーン実施中！

国内最大級のオンラインフィットネスサービス「LEAN BODY（リーンボディ）」を提供する株式会社LEAN BODY（本社：東京都渋谷区、代表取締役：中山 善貴、以下LEAN BODY）は、LINEで専属コーチが運動習慣をサポートする【フィットライフコーチ】の提供を開始いたします。



【フィットライフコーチ】では、「一人での運動は続かない」「運動を始めても長続きしない」「忙しくて運動の時間が取れない」という多くのユーザーさんが抱える悩みに寄り添い、運動を身近に、かつ持続的なものにするため、専属コーチがマンツーマンで運動習慣の形成をサポートいたします。

■導入の背景

私達は、「世界中の人々に最高の資産（ココロとカラダ）を」というビジョンを掲げ、より多くの人に健康的なライフスタイルを送ってもらえる世界を作ることを目指しております。

運動を生活に取り入れる中で、

- 運動を始めようと意気込むものの三日坊主になってしまう
- 何をどのくらいやって良いのかわからない
- 今の運動量で十分な効果が得られるのかわからない
- 日々、仕事や家事、子育てで忙しく、運動の時間が取れない
- パーソナルトレーニングの価格が高すぎて手がでない

というお悩みの声が多く寄せられました。

これらの課題を解決するために、「わかりやすく導く」「いつでもどこでも手軽にできる」「継続可能な低価格帯」を軸に、本コーチングプログラムを提供することにいたしました。

■ フィットライフコーチとは？

習慣化の形成は3ヶ月～と言われていています。専用カリキュラムに沿って、運動習慣の定着を実感するまでの数ヶ月に渡り、段階を踏んでレベルに合わせたサポートを行っていきます。

フィットライフコーチ カリキュラム

1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月～
日常における運動習慣の定着	運動量の増加とチャレンジ	意識による効果の向上	運動計画の作成と自己管理スキル向上	運動習慣の定着と効果の実感
- 概要説明と目標設定 ヒアリングシートを元にレッスンメニューを提案し、本プログラムのスケジュールやルールを説明します。	- 次のステップ計画 1ヶ月目の状況を振り返り、今後の目標と行動計画を新たに立てていきます。	- 意識して取り組む トレーニングを行う際、意味や効果、鍛えている部分などを理解し意識することで、トレーニングの効果はさらにアップします。	- 自己管理スキルの向上 自分自身で運動計画を立てることに挑戦し、自己管理スキルを向上させるトレーニングを行います。	- 効果の実感 ここまでカリキュラムに沿って続けることができれば、運動習慣は定着したと言えるでしょう。引き続き、一人じゃ頑張れない方のためのサポートを続けさせていただきます。
- 短時間で運動習慣形成 まずは5分以内でできる簡単な内容からスタートし、運動を身近なものにしていきましょう。	- レベルアップ 運動量を徐々に増やし、強度を上げたものにチャレンジすることによって、モチベーションを高めていきます。	- 日常生活への意識 運動する際だけではなく、日々の生活にも意識を取り入れ、循環させていきます。	- 継続のコツと課題克服 継続するためのモチベーション維持や課題に対する解決策を一緒に考えながら、習慣を維持するためのサポートを行います。	

備考：

- ・実践期間は、毎日「できた・できなかった」のご報告をしていただきます。
- ・1週間ごとに振り返りを実施し、週ごとに新しいレッスンメニューを提案いたします。
- ・月初毎に、状況のヒアリングシートをお送りし、進捗状況に合わせて適切なレッスンの提案を行います。

LEAN X BODY

■ フィットライフコーチの3つのポイント

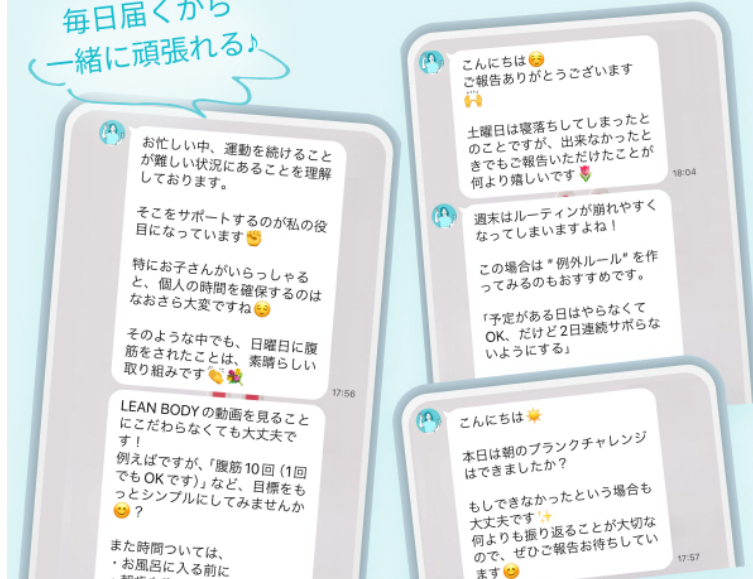
① あなただけの専属コーチがマンツーマンでサポート

POINT
01

専属コーチが
あなたを全力サポート

あなたに合わせた
アドバイス♪

毎日届くから
一緒に頑張れる♪



コミュニケーションは簡単なLINEで行います。

毎日の進捗をコーチに報告し、フィードバックをもらうという外発的動機づけにより、日々の運動を継続するモチベーションが自然と高まります。

②あなたに合わせたレッスンを提案

POINT
02

あなたに合わせた
レッスンをご提案



「何から始めれば良いかわからない…」

「本当にこれで良いのかな…」

と悩み、結局運動が長続きしなかったという声が多くあります。

フィットライフコーチでは、事前ヒアリングで個々の目的に合わせた【フィットネスメニュー】をご提案することで、運動の楽しさと効果を実感できるように導きます。

③オンライン面談でモチベーションアップ

POINT
03 オンライン面談で
モチベーションUP

日々の不安や
悩みを
解消できる!

定期的なオンライン面談により、継続的なモチベーションの維持をサポートします。直接コーチと話すことで、新たな運動意欲を引き出し、運動習慣の定着を目指します。

※希望者のみ対象

■今が一番お得！リリースキャンペーン実施中！

＼リリースキャンペーン／

3/31(日)までのご登録でずっとお得!

通常月額 ¥1,980 のところ

¥980 /月

50% OFF

【フィットライフコーチ】リリース記念として、特別オファーをご用意しました。
通常料金：税込1,980円（月額プランのみ）のところ、2/1～3/31までにご登録いただいた方には毎月料金が50%OFFの【税込980円】で永久的にご利用いただけます。
このお得な機会に、一緒に運動習慣の定着を目指しましょう。

< 注意事項 >

- ・【フィットライフコーチ】の利用は、LEAN BODYに登録された方のみ使えるサービスとなっております。
- ・現時点では、iOSアプリから会員登録された方、業務提携プランをご利用の方は対象外となります。

[\[LEAN BODYへの登録はこちらから\]](#)

■ LEAN BODY 会社概要

会社名：株式会社LEAN BODY

本社所在地：東京都渋谷区道玄坂1丁目22-9 渋谷道玄坂ビル AD-O 10F

設立：2015年12月17日

代表者：代表取締役 中山善貴

資本金：577百万円（資本準備金含む）

事業内容：オンラインフィットネスサービス「LEAN BODY」の運営

コーポレートサイト：<https://lean-body.co.jp/>

サービスサイト：<https://lp.lean-body.jp/>

【広報お問い合わせ先】

support@lean-body.co.jp