

簡単なのに効果絶大！ あなたの望む成果へナビゲート！

フィットネスは定期的に継続することで成果が得られます。

Fit Supportは科学的メソッドで自然と運動習慣が身に着くアプリ。

あなたの「続けたい」を「続く」に変えます！



「ジム通い、続くかな…」と感じていませんか？

- ☑ 仕事が忙しい時間とれるかな…
- ☑ モチベーション維持できるかな…

実は
多くの方が…

フィットネスの継続に
不安を抱えています

その心配、Fit Supportが解決！

科学的なメソッドに基づき、あなたの運動を「習慣」に変えるお手伝いをします。

ご存知
ですか？

意志の力より習慣化

多くの人が「意志の力」で頑張ろうとしますが、研究によると、運動を継続するには「意志の力」よりも「習慣化」が圧倒的に重要であることが示されています。

習慣化のための3つの原則

1. 目標は低く
2. 忘れない・思い出す
3. 例外は設けない

これらを実行することで、
運動継続の成功率が
飛躍的に高まるという
データがあります。

使い方はいたってシンプル！ Fit Supportの3つの機能

01

無理なく通える曜日を設定 「フィットネスデイ」

毎週何曜日の何時にフィットネスするか、無理なく通える曜日と時間を設定します。
(例：ノー残業デーの水曜日19:00など)



02

忘れさせない 「リマインド機能」

フィットネスデイの前日と当日にアプリがお知らせします。
リマインダーで成功率が大幅UP！



03

「2ヶ月継続チャレンジ」

でご褒美ゲット

まずは8週間、週1回の来店を目標に。
達成すると、王冠とプチギフトをプレゼント！

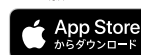


かんたん！
最短1分で
完了！

ダウンロードから ご利用までの流れ

まずはアプリをダウンロード！

iOS版



Android版



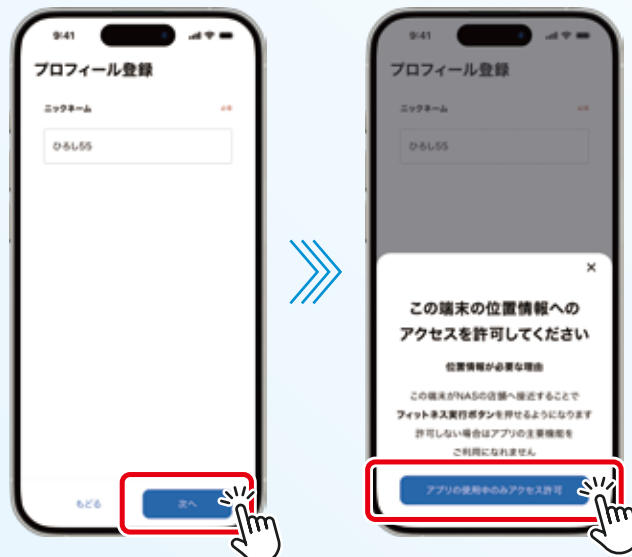
STEP 01 / 会員連携

【二次元コード会員連携】をタップ。店舗タブレットに表示された二次元コードを読み取ってください。



STEP 02 / 初期設定

「ニックネーム」を登録したあと、位置情報アクセス権を許可してください。※本アプリはNASの店舗への来店をGPS機能で確認します。



STEP 03 / フィットネスデイ設定

毎週何曜日の何時にフィットネスするかを選択したあと、「開始日」を選択してください。



STEP 04 / フィットネスデイ開始

NASでの運動開始前に「フィットネス開始」をタップ。毎回表示される「励ましや賞賛のメッセージ」がモチベーションを高めます。



忘れ防止通知設定 | 前日と当日にプッシュ通知でお知らせ(画面右上の🔔からご希望の時間を設定してください)

※写真はイメージです。

運動継続の秘訣は「習慣化」。Fit Supportがあなたのやる気をサポートします！

頑張りを
「見える化」
モチベーション
アップ！

運動が
「当たり前」の
習慣に！



目標達成が
グッと近づく！

健康で
充実した毎日が
手に入る！