



# 運動を継続するコツは 意思の力よりも習慣化!!

## Point 1 週1回フィットネスデイを決める

まずご自身で週に1回NASの「フィットネスデイ」を決めて、2ヶ月分の予定をスケジュールに入れましょう。定期的な運動を継続することで効果を実感できます。



フィットネスデイ

LINEで手軽に予定管理ができる  
「リマインくん」がオススメ!



Googleカレンダーなどもおすすめです

## Point 2 とりあえず3ヶ月続けてみる

運動（フィットネス）は3ヶ月継続すると習慣化できると言われています。  
疲れている日は無理せず、ストレッチやお風呂だけの利用でもOK!

習慣化の種類	例	期間
行動に関わるもの	勉強、日記、禁煙など	約1ヶ月
身体のリズムに関わるもの	運動、早起き、禁煙など	約3ヶ月
思考に関わるもの	ポジティブ思考、論理的思考など	約6ヶ月



## 続けてもらう、を続けていく。

運動を通じて健康で幸せな毎日を送っていただきたいから、NASは「続けてもらう」ための取り組みを続けていきます。

NASでは新入会の方向けサポートプログラムもご用意!



First Workout  
(はじめてサポート)



トレーニングサポート  
(習慣化プログラム)



NASアクアウォーキング  
(プールサポート)



継続のコツを動画でチェック! ➡

