

アプリで **サクッと!** おうちエクササイズ

お好みの動画を検索するだけ!

条件で絞り込み

気になる部位

☒ お腹 ☐ 下半身 ☐ 胸

☐ 背中 ☐ 肩・腕 ☐ 上半身

目的別

☒ 筋トレ ☐ ストレッチ ☐ ながら運動

あなたの気になる部位は?

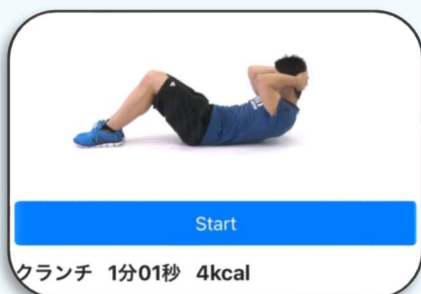


ボクはお腹が...



私は二の腕が...

おうちでエクササイズ!



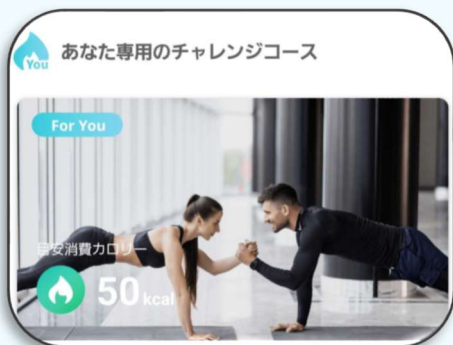
1分で♪

3分で♪

#スキマ時間
#ちょいトレ



あなた専用のチャレンジコースも!



目標に応じて
パーソナライズ!

自分のペースで
無理なくできます◎

迷ったらコレ!



《ナレッジ》タブからお気軽にご参加ください!



健康リズムが 自然と身に付く

毎日やることは少しだけ、シンプルだから続けられる



GOOD DESIGN

健康増進活動が継続しないという課題に対して
健康アクションをあえて1日最大3つまでと限定した点
ゲーミングの手法が活用されている点を
シンプルなUIとともに実現している点が評価されました。

登録は3分
で簡単！



QOLeAD
Daichi Life Group



健康的な生活習慣 = 「健康リズム」
健康リズムが自然と身に付くスマホアプリ！

【お問い合わせ】株式会社QOLeAD 保健支援事業担当 qolism.info@qolead.com