

## 「OASIS マイベスト達成応援プログラム」概要

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業・活動名           | OASIS マイベスト達成応援プログラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 主催団体名            | 株式会社東急スポーツオアシス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 開催場所             | フィットネスクラブ「東急スポーツオアシス」<br>(全国 38 店舗)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 事業概要             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 具体的な支援内容         | <p>【成人会員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・成人会員専用の運動管理アプリ「OASIS LINK」を活用して、アプリ内でマイベスト目標を管理し、定期的なカウンセリングやアプリプッシュでの応援コメント等で目標達成に向けて支援。</li> </ul> <p>【キッズ会員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイベスト目標を書いた短冊を館内に掲示。目標達成に向けて毎週のレッスンにおいてコーチが適切な指導を実施。</li> </ul> <p>【社員・アルバイト・インストラクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標を書いた紙を持って、SNS で発信。WEB や社内掲示版等で随時進捗等の情報共有を実施。</li> </ul> |
| 対象者              | 会員、社員向け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| マイベスト目標の例        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重</li> <li>・体脂肪</li> <li>・筋肉量</li> <li>・マラソン完走</li> <li>・水泳タイム更新</li> </ul> <p>(個々人の希望に応じて幅広く設定)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 参加者が行動を継続するための工夫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーナーが定期的にカウンセリングを実施し、進捗に対して助言をおこなう。</li> <li>・ジムに来られない時でも、アプリのプッシュ通知などを通じて目標達成を応援する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| URL              | <a href="https://www.sportsoasis.co.jp/">https://www.sportsoasis.co.jp/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |