

WEBGYMについて

エクササイズ動画を視聴できます。 動画のエクササイズを実施することにより消費カロリーが KENPOSの行動記録に反映されます。

KENPOSサイトトップページ下部より
アプリをダウンロードできます。



いつでもどこでも
簡単エクササイズ

441
太ももの前の静的ストレッチ

56

運動したいけど、近くにジムがない、忙しくて通えない。また、自宅や職場など色々な所で運動がしたい。WEBGYMはそんな方向けのアプリケーションです。

パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンが利用できユーザー同士が繋がることでお互いに励まし合うこともできます。

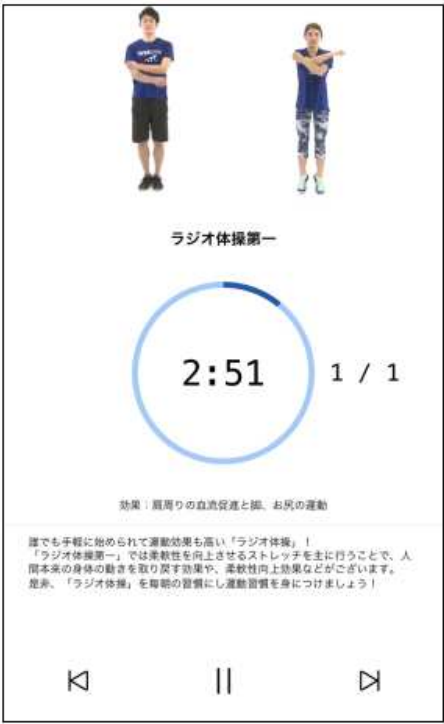
※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、iPod touch は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
AppStoreはApple Inc.のサービスマークです。

※Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

 App Store
からダウンロード

 Google Play
で手に入れよう

WEBGYMで動画を閲覧すると
消費カロリー情報がKENPOSに**連携**され、チケットが付与されます。



ラジオ体操第一

2:51 1 / 1

効果：肩周りの血流促進と筋、お尻の運動

誰でも手軽に始められて運動効果も高い「ラジオ体操」！
「ラジオ体操第一」では柔軟性を向上させるストレッチを主に行うことで、人間本来の身体の動きを取り戻す効果や、柔軟性向上効果などがございます。
是非、「ラジオ体操」を毎朝の習慣にし運動習慣を身につけましょう！

◀ || ▶



 WEBGYM ミッション

WEBGYMを使って運動するとチケット1枚
GET !

消費カロリー **14** kcal

入力する >

自身の健康記録を見る >

※反映まで最大で15分掛かる場合があります。

WEBGYMからKENPOSへの情報連携方法①

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

①アプリを起動⇒記録



KENPOSサイトの場合は
②から同様の対応となります。

②WEBGYM⇒入力する



③WEBGYM



④新規登録の方はこちら



WEBGYMからKENPOSへの情報連携方法②

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

⑤ 情報を入力⇒登録

⑥ WEBGYM アプリダウンロード

⑦ ログイン

⑧ メールアドレス・ パスワード入力⇒ログイン

WEBGYMからKENPOSへの情報連携方法③

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

⑨ WEBGYMアプリ
TOP画面⇒フロント



⑩ 連携確認
(Pマークがあれば連携完了)



Fマークになっている場合は
正しく連携されていません。



その他⇒データ削除



その他⇒ログアウト



⑦に
戻る

あすけんについて（朝食・昼食・夕食記録）

あすけんで食事を記録することによって、
チケットを1枚取得することができます。
摂取カロリーがKENPOSの行動記録に反映されます。

KENPOSサイトトップページ下部より
アプリをダウンロードできます。



あすけんはPCやアプリで簡単に食事の記録をするだけで、管理栄養士からのアドバイスが受けられるサービス！
今日からあなたのダイエットが変わります！

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、iPod touch は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
AppStoreはApple Inc.のサービスマークです。
※Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。




あすけんで朝食・昼食・夕食の
情報を登録するとKENPOSに情報が連携され、
チケットが付与されます。




※反映まで最大で15分掛かる場合があります。

あすけんからKENPOSへの情報連携方法①

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

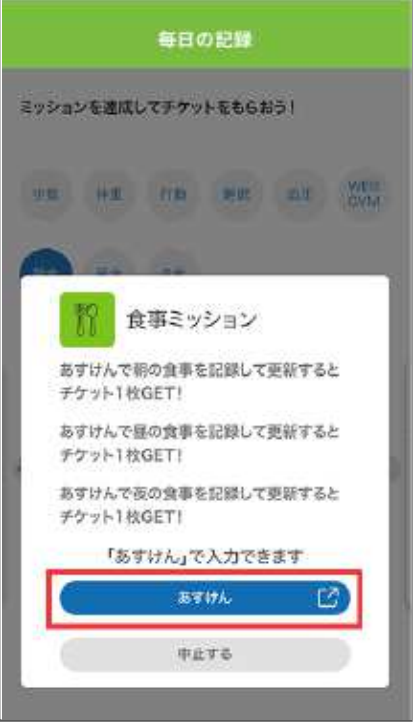
①アプリを起動⇒記録



②朝食⇒入力する



③あすけん



④無料登録



KENPOSサイトの場合は
②から同様の対応となります。

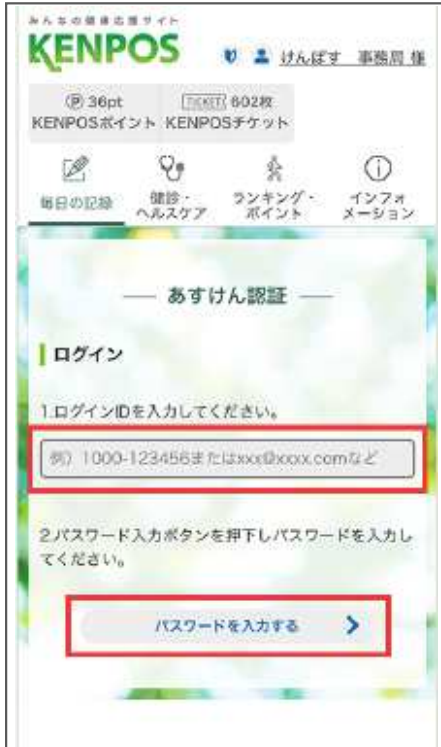
あすけんからKENPOSへの情報連携方法②

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

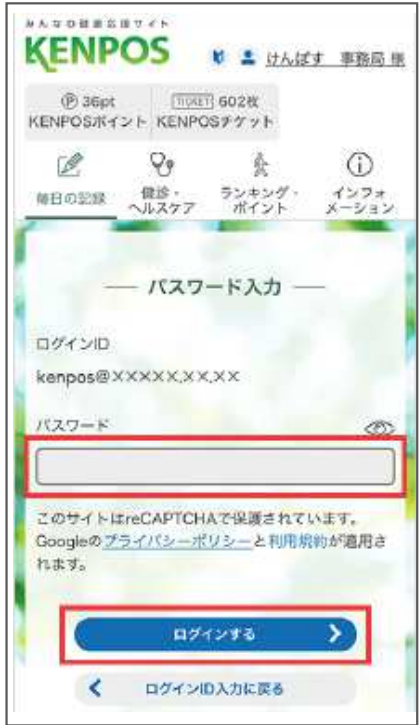
⑤あすけん アプリダウンロード



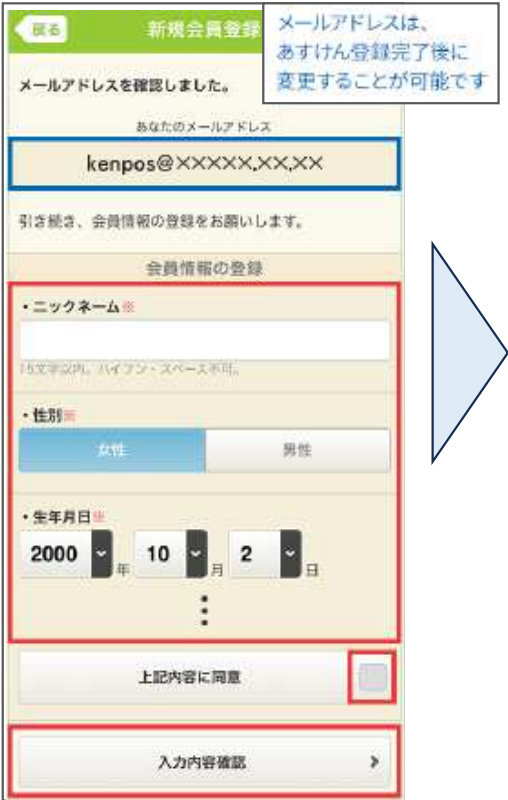
⑥KENPOSの ログインIDを入力 ⇒パスワードを入力する



⑦KENPOSの パスワードを入力 ⇒ログインする



⑧会員情報の登録 ⇒入力内容確認



あすけんからKENPOSへの情報連携方法③

以下方法にてKENPOSに情報連携することができます (赤枠内を選択してください)

⑨登録内容確認⇒
登録する

戻る

登録内容確認

以下の内容でよろしければ「登録する」ボタンを押して下さい。

ニックネーム:

性別:

生年月日:

身長:

メールマガジン: ☐ 受け取らない

登録する

修正する

⑩新規登録・連携完了

≡

< 2023年10月

📅

2

3

今日

5

6

7

8

10月4日 (水)

摂取カロリー

消費カロリー

PFCバランス

0 kcal

1661 kcal

1661 kcal

アドバイス

📅 カラダ記録

📝 記録

🌅 朝食

📊 解析

📄 バーコード

🌞 昼食

📊 解析

📄 バーコード

🌙 夕食

📊 解析

📄 バーコード

+