

FitsPlus(フィッツプラス) 希望の方

面談可能日時

平日・土日祝 / 9:00~17:00 (WEBカウンセリング10:00~17:00)
※年末年始・GW・お盆は除く。 ※店舗面談は、店舗によって異なります。
※上記の時間以外を希望の場合は要相談。



特徴

- ▶ 指導員は全員管理栄養士、食習慣の改善がメインの支援です。
- ▶ 今年度より、睡眠習慣改善に着目したプログラムも新登場!

お申し込み方法

オンラインで実施したい方に

WEBカウンセリング

<専用フォームから予約> (24時間受付)
<https://fitsplus.co.jp/ouchidediet.html>
<電話で予約>
0120-371-912(受付 / 平日10:00~18:00)

スマートフォンは
こちら



お近くのカフェや勤務先で実施したい方に

訪問カウンセリング

<専用フォームから予約> (24時間受付)
<https://form.run/@fitsplus-individual-taimen>
<電話で予約>
0120-371-912(受付 / 平日10:00~18:00)

スマートフォンは
こちら



お近くの薬局・ドラッグストアで実施したい方に

薬局・ドラッグストア

<専用フォームから予約> (24時間受付)
<https://booking-lp.dietplus.jp/general/#/>
<電話で予約>
0120-799-225(受付 / 平日10:00~18:00)

スマートフォンは
こちら



食事指導プログラムのご紹介

定期的なアドバイスに加え、食事内容やお悩みから最適な情報をお届けします。

| | |
|---|--------------------------------------|
| 正しい食事バランスがわかる バランス改善プログラム | 運動も取り入れて頑張る 運動集中プログラム |
| お酒をよく飲む方におすすめ お酒についてのプログラム | カロリーダウンのコツがわかる カロリー調整プログラム |
| 夜勤・交代勤務がある方におすすめ 不規則な方向けプログラム | 女性におすすめ 体調改善プログラム |

参加特典

食事記録&コーチングサービス(食トレ)

アプリで写真を送ると、管理栄養士から
アドバイスが届きます。(iPhone / Android対応)



レシピメール配信サービス

配信レシピ数は、なんと180通以上!
お肉派にもお魚派にも豊富なメニューをご用意。



薬局・ドラッグストアで実施した方限定

<嬉しい参加特典>
約2,000円相当!!
管理栄養士オススメ商品
プレゼント!

※画像はイメージです。



NEW

ねむり de ダイエット ※令和7年度健診対象者のみをご参加可能です。

特徴

- ▶ 睡眠健康指導員と管理栄養士の2つの資格を持つ指導員がサポートします。
- ▶ 初回カウンセリング方法はWEBのみとなります。

睡眠不足は万病のもと

不眠・睡眠不足は肥満へとつながり、肥満は睡眠時無呼吸症候群を助長します。これらは生活習慣病の罹患リスクを高め症状を悪化させることが明らかにされています。

お申し込み方法

<専用フォームから予約>
<https://form.run/@fitsplus-Pp41GGS83N>
Wbd9gqU40d

スマートフォンは
こちら



<参加特典>

睡眠の質改善に効果的な
グッズをプレゼント!

※画像はイメージです。



《本プログラムのお問い合わせ先》

株式会社フィッツプラス TEL:0120-799-225 (平日10:00~18:00)