

# Careness Challenge

## 2025 in Summer

理想の身体を作り  
夏を思いっきり楽しもう!

参加費  
M.Cチケット  
1枚

初回計測と最終計測の数値を比較し、  
筋肉増量、脂肪減量に応じて次月以降の会費を割引!

エントリー期間

2025. 7.2 (水)

7.31 (木)

最終計測期間

2025. 9.15 (月)

10.1 (水)

Entry

ケアネス北島  
にてエントリー

Measure

inbodyにて筋肉量率、  
体脂肪率を初回計測

Start

最終計測期間に向けて  
トレーニング実施!

※最終計測期間中の測定結果は10/8(水)まで受付けます。余裕をもって測定とご提出をお願いします。

増加した筋肉量率	2%~	3%~	4%~
割引額	月会費半額	月会費1ヶ月分	月会費2ヶ月分
減少した体脂肪率	3%~	5%~	10%~
割引額	月会費半額	月会費1ヶ月分	月会費2ヶ月分

計算方法 インボディ測定結果の数値から

筋肉量率% = 骨格筋量kg ÷ 体重kg × 100

体脂肪率% = 体脂肪量kg ÷ 体重kg × 100

※小数点第2位を切り捨て

※最終計測は2回提出可能とし、  
良い方の数値を採用させていただきます。

※両方とも達成された場合は  
割引率の高い方を適用させていただきます。

## インボディ点数ランキング

総合ランキングTOP3の方は 会費割引のゲットチャンス

1位 3,000円 2位 2,000円 3位 1,000円

※ケアネスチャレンジも  
達成されている方は、  
最も割引率が高い方を  
適応します。



ケアネス北島  
Health care salon