改定後	改定前
2. 特典の利用方法について	2. 特典の利用方法について
<中略>	<中略>
STEP2: 初回ルーレットを回す	STEP2: 初回ルーレットを回す
● 2021 年 12 月 1 日以降に最新のバージョンの Vitality アプリでアクティ	● 2021 年 12 月 1 日以降に最新のバージョンの Vitality アプリでアクティ
ブチャレンジ参加手続きを行った場合、「初回ルーレットを回す」ボタン	ブチャレンジ参加手続きを行った場合、「初回ルーレットを回す」ボタン
が表示されます。これは週間運動ポイント目標達成時に獲得できるルー	が表示されます。これは週間運動ポイント目標達成時に獲得できるルー
レットを1回分利用できる仕組みです。ボタンを押すとルーレットを回	レットを1回分利用できる仕組みです。ボタンを押すとルーレットを回
すことができます。ルーレットを回すと、獲得できるチケットが特定さ	すことができます。ルーレットを回すと、獲得できるチケットが特定さ
れます。	れます。
※ なお、Vitality 健康プログラム(標準プラン・家族プラン・ライトプラ	※ なお、Vitality 健康プログラム(標準プラン・家族プラン・ライトプラ
ン・スマートプラン)の種類を問わず、各 Vitality 会員は、初回ルー	ン・スマートプラン)の種類を問わず、各 Vitality 会員は、初回ルー
レットを1回に限り回すことができます。単品型 Vitality 健康プログ	レットを1回に限り回すことができます。単品型 Vitality 健康プログ
ラムを体験利用する場合も同様です。初回ルーレットを回した後に、	ラムを体験利用する場合も同様です。初回ルーレットを回した後に、
Vitality 健康プログラム規約第 37 条に基づきプラン変更した場合、同	Vitality 健康プログラム規約第 37 条に基づきプラン変更した場合、同
規約第 38 条に基づき Vitality 健康プログラム(スマートプラン)の取	規約第 38 条に基づき Vitality 健康プログラム(スマートプラン)の取

組み実績を引き継いで Vitality 健康プログラムに加入した場合または 単品型 Vitality 健康プログラムのアクティブチャレンジ体験期間中に 同じメールアドレスまたは会員番号を使用して当社所定の申込手続 きを行い Vitality 健康プログラム(標準プラン・家族プラン・ライト

プラン・スマートプラン) に加入した場合は、当該プラン変更又は加

入の後に初回ルーレットを再度回すことはできません。

組み実績を引き継いで Vitality 健康プログラムに加入した場合または 単品型 Vitality 健康プログラムのアクティブチャレンジ体験期間中に 同じメールアドレスを使用して当社所定の申込手続きを行い Vitality 健康プログラム (スマートプラン) に加入した場合は、当該プラン変 更又は加入の後に初回ルーレットを再度回すことはできません。

<後略>		<後略>			
STEP3: 運動をして週間目標を達成する		STEP3: 運動をして週間目標を達成する			
<中略>		<中略>			
● 週間目標の達	成を目指して運動を行います	0	● 週間目標の達	成を目指して運動を行います	0
<ポイントの対象	象となる運動と1日あたりの独	隻得ポイント数>	<ポイントの対象	となる運動と1日あたりの狂	蒦得ポイント数>
	64 歳以下	65 歳以上		64 歳以下	65 歳以上
	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント		8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
少奴	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント		運動を 30 分行い、その間の平均心指	数が(220-年齢)の 60%以上 40pt
	運動を 15 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 70%以上 40pt	心拍数	運動を30分行い、その間の平均心推	数が(220-年齢)の 70%以上 60pt
心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 40pt			運動を 60 分行い、その間の平均心柱	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt
心怕奴	運動を 30 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 70%以上 60pt	フィットネスジム	1回あたり 60 ポイント	
	運動を 60 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt			
フィットネスジム	1回あたり	60 ポイント			
<後略>			<後略>		
3. 特典の内容について		3. 特典の内容に、	ついて		
	<中略>			<中略>	
● 当社に対して	● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先を一般財団法人 あしなが		● 当社に対して	寄付を指示する場合は、寄付金	先 <mark>の団体</mark> を一般財団法人 あし

育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人世界自然保護基金ジャパン、公益財団法人 京都大学 iPS 細胞研究財団の各種団体、および自治体等の温暖化対策支援の中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。

<後略>

なが育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパンの中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。

<後略>

最終更新日: 2025 年 9 月 30 日

最終更新日:2025年8月26日

アクティブチャレンジ Apple Watch 特典ご利用ガイド

改定後			改定前		
3. 特典の内容について		3. 特典の内容について			
<中略>				<中略>	
<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>		<ポイントの対象	象となる運動と1日あたりの	獲得ポイント数>	
	64 歳以下	65 歳以上		64 歳以下	65 歳以上
	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント		8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
<i>9</i> 30	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
12,000 歩 60 ポイント 10,000 歩 60 ポイント			運動を 30 分行い、その間の平均心指	自数が(220-年齢)の 60%以上 40pt	
運動を 15 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 40pt			心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心指	白数が(220-年齢)の 70%以上 60pt
心拍数	心拍数 運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 40pt			運動を 60 分行い、その間の平均心指	白数が(220-年齢)の 60%以上 60pt
	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt		フィットネスジム	1回あたり	60 ポイント

	運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 60pt	
フィットネスジム 1回あたり 60 ポイント		
	<後略>	<後略>
	最終更新日:2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日:2025

アクティブチャレンジ Apple Watch (スマートプラン for V ポイント) 特典ご利用ガイド

改定後		改定前			
3. 特典の内容について		3. 特典の内容について			
<中略>			<中略>		
<ポイントの対象	良となる運動と1日あたりの独	 隻得ポイント数>	<ポイントの対象	となる運動と1日あたりの?	獲得ポイント数>
	64 歲以下	65 歳以上		64 歲以下	65 歳以上
	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント		8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
11- W.	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント		運動を30分行い、その間の平均心指	数が(220-年齢)の 60%以上 40pt
	運動を 15 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 40pt		心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt	
心拍数	運動を30分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 40pt		運動を 60 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt
心山政	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt		フィットネスジム	1回あたり	60 ポイント
	運動を 60 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt			
フィットネスジム	1回あたり	60 ポイント			
	<後略>			<後略>	

最終更新日: 2025 年 9 月 30 日	最終更新日: 2025 年 <mark>3 月 25 日</mark>

改定後	改定前
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について
<中略>	<中略>
3-2. Vitality ポイントについて	3-2. Vitality ポイントについて
● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応	● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応
じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの	じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの
Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を	Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を
完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し	完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し
たポイントは、会員ポータルで確認できます。	たポイントは、会員ポータルで確認できます。

- ラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項 目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。
 - ※ ポイント獲得の対象となる運動と 1 日あたりの獲得ポイント数は Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。
- たポイントは、会員ポータルで確認できます。
- なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツク なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツク ラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項 目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。

<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>

	64 歳以下	65 歳以上
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
<u>歩数</u>	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 60%以上 40pt	

<削除>	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 70%以上 60pt 運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 60pt フィットネスジム 1回あたり 60 ポイント
	<u>心拍数の計算方法</u> 最大心拍数を計算するためには、220 からご自分の年齢を引きます。 次に、最大心拍数に 60%または 70%を乗じて、必要心拍数を計算します。
	例: あなたが 30 歳の場合、最大心拍数は 190bpm (220-30) です。 あなたが、30 分のエクササイズ中、平均心拍数を 114bpm (最大心拍数の 60%) 以上に保つことができた場合には、40 ポイントを獲得できます。
<後略>	また、平均心拍数を 133bpm (最大心拍数の 70%) 以上に保つことができた 場合には、60 ポイントを獲得できます。 <後略>
最終更新日:2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日:2025 年 <u>3 月 25 日</u>

Vitality デバイスチャレンジプログラム特典ご利用ガイド

改定後	改定前	
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について	
<中略>	<中略>	
<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>	<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>	

	64 歳以下	65 歲以上		64 歳以下	65 歲以上
	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント		8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
II- 46/2	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント		運動を 30 分行い、その間の平均心拡	自数が(220-年齢)の 60%以上 40pt
	運動を 15 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 70%以上 40pt	心拍数	運動を30分行い、その間の平均心指	白数が(220-年齢)の 70%以上 60pt
S. July Miles	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 40pt		運動を 60 分行い、その間の平均心		自数が(220-年齢)の 60%以上 60pt
心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt		フィットネスジム	1回あたり 60 ポイント	
	運動を 60 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt			
フィットネスジム	フィットネスジム 1回あたり 60 ポイント				
	<後略>			<後略>	
	最	·終更新日:2025 年 <mark>9 月 30 日</mark>		計	最終更新日:2025年3月25日

ポラール特典ご利用ガイド

改定後	改定前
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について
<中略>	<中略>
3-2. Vitality ポイントについて	3-2. Vitality ポイントについて
● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応	● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応
じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの	じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの
Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を	Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を
完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し	完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し

たポイントは、会員ポータルで確認できます。

- なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。
 - ※ ポイント獲得の対象となる運動と 1 日あたりの獲得ポイント数は Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。

<削除>

たポイントは、会員ポータルで確認できます。

● なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。

<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>

	64 歳以下	65 歳以上			
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント			
<u>歩数</u>	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント			
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント			
	数が(220-年齢)の 60%以上 40pt				
<u>心拍数</u>	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt				
	運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 60%以上 60pt				
フィットネスジム	1回あたり 60 ポイント				

心拍数の計算方法

最大心拍数を計算するためには、220 からご自分の年齢を引きます。 次に、最大心拍数に60%または70%を乗じて、必要心拍数を計算します。

例:

あなたが 30 歳の場合、最大心拍数は 190bpm (220-30) です。 あなたが、30 分のエクササイズ中、平均心拍数を 114bpm (最大心拍数の 60%) 以上に保つことができた場合には、40 ポイントを獲得できます。 また、平均心拍数を 133bpm (最大心拍数の 70%) 以上に保つことができた 場合には、60 ポイントを獲得できます。

<後略>	<後略>
最終更新日: 2025 年 <mark>9 月 30 日</mark>	最終更新日: 2025 年 <u>3 月 25 日</u>

象となりません。

Vitality スタートダッシュ特典ご利用ガイド				
改定後	改定前			
1. 特典ご利用の条件について	1. 特典ご利用の条件について			
<中略>	<中略>			
<特典獲得要件>	<特典獲得要件>			
① Vitality アプリまたは会員ポータル (Web) から、Vitality ポイント獲得	③ Vitality アプリまたは会員ポータル (Web) から、Vitality ポイント獲得			
ガイドに規定する「2.2.1.1. Vitality 総合チェック」を実施する。または、	ガイドに規定する「2.2.1.1. Vitality 総合チェック」を実施する。または、			
Vitality ポイント獲得ガイドのオンラインチェックに係る規定を変更し	Vitality ポイント獲得ガイドのオンラインチェックに係る規定を変更し			
た日(2025 年 3 月 25 日)以前の Vitality 総合チェック、Vitality 食生活	た日(2025 年 3 月 25 日)以前の Vitality 総合チェック、Vitality 食生活			
のチェックおよびこころのチェックの全てを同一会員年度中に実施す	のチェックおよびこころのチェックの全てを同一会員年度中に実施す			
る。	る。			
② Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2.5.運動」のうち、「運動	④ Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2.5.運動」のうち、「運動			
(歩数)」、「運動(心拍数)」、「運動(フィットネスジム)」または「運動	(歩数)」、「運動(心拍数)」、「運動(フィットネスジム)」または「運動			
(イベント)」を実施して、運動ポイントを獲得する。なお、上記期間内	(イベント)」を実施して、運動ポイントを <u>20 ポイント以上</u> 獲得する。			
に運動ポイントを獲得している必要があるため、当該期間を経過したの	なお、上記期間内に 20 ポイント以上の運動ポイントを獲得している必要			
ちにポイント加算が申し込まれた運動ポイントについては、本要件の対	があるため、当該期間を経過したのちにポイント加算が申し込まれた運			

<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>

動ポイントについては、本要件の対象となりません。

<u>, </u>			
		64 歳以下	65 歳以上
		8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
	<u>歩数</u>	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
	心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 40pt	
		運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 70%以上 60pt	
<u><削除></u>		運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 60%以上 60pt	
	フィットネスジム	1回あたり60ポイント	
		以下の基準をいずれも満たすイベントに参加し、別表に定める基準を満たす活動	
		(活動の開始から 24 時間以内に別表に定める基準を満たす活動に限る)を実施す	
		ると、1回のイベントにつき別表に従って最も高いポイントが割り当てられる1つ	
		の活動についてのみポイントを獲得	
		<イベント (ゴルフ以外) の基準>	
		・イベントの主催者が国、自治体または各種スポーツ団体等であること	
		・開催日時が事前に定められたものである	3 <u>2 </u>
		・イベントの公式ウェブサイトが開設され	1ていること <u></u>
	2.83/1	・会員がイベントに参加して別表に定める	る基準を満たす活動を実施したことを証明
	<u>イベント</u>	する書面等(完走証や主催者が作成した	ウェブページ等。団体種目の場合は、会
		員個人が別表に定める基準を満たす活動	動を実施したことを証明できるものに限
		る。)が主催者により発行されること	
		<イベント(ゴルフ)の基準>	
		・公式ウェブサイト等が開設されている。	ゴルフ場で実施されたこと
		・会員がイベントに参加して別表に定める	る基準を満たす活動を実施したことを証明
		する書面(プレー料金の領収書)がゴバ	レフ場により発行されること(プレー料金
		の領収書がない場合は、その他の実施な	を証明する書面を認めることがありま
		<u>す。)</u>	

<u>・ケイマンゴルフ、ターゲット・バード・ゴルフ、パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。</u>

<別表>

<u>ポイント</u>	ウォーキングイベント	ランニングイベント	水泳イベント	サイクリングイベント	トライアスロンイベント	<u>ゴルフ</u>
100 ポイント	4km 以上 10km 未満	1.1	- 1	-	1.1	9 ホール以上
200 ポイント	10km 以上 15km 未満	5km 以上 10km 未満	0.6km 以上 2.5km 未満	15km 以上 25km 未満	1.1	-
600 ポイント	15km 以上 30km 未満	10km 以上 21km 未満	2.5km 以上 5km 未満	25km 以上 50km 未満	14km 以上 25.75km 未満	<u>-</u>
1,200 ポイント	30km 以上 50km 未満	21km 以上 42.1km 未満	5km 以上 8km 未満	50km 以上 100km 未満	25.75km 以上 51.5km 未満	-
2,000 ポイント	50km 以上	42.1km 以上	8km 以上	100km 以上	51.5km 以上	=

- ※ 1日に獲得できるポイント数は、歩数、心拍数、フィットネスジムまたはイベントのうち、割り当てられるポイント数が一番高い運動のポイント数のみとなります。詳細は、Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。
- ※ フィットネスジムでポイントを獲得するには、予約・チェックイン等の 所定の手続きを済ませたうえで、運動を実施していただく必要がありま す。予約・チェックイン等の手続きの内容はフィットネスジムにより異 なりますので、詳細は各フィットネスジムの特典ご利用ガイドをご確認 ください。

最終更新日:2025年9月30日

最終更新日: 2025 年 3 月 25 日

単品型 アクティブチャレンジ特典ご利用ガイド

	改定後			改定前			
2. 特典の利用方法について			2. 特典の利用方法	2. 特典の利用方法について			
<中略>			<中略>				
STEP3: 運動をして週間目標を達成する			STEP3: 運動をして週間目標を達成する				
<中略>			<中略>				
● 週間目標の達成を目指して運動を行います。<ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>			● 週間目標の達成を目指して運動を行います。 <ポイントの対象となる運動と1日あたりの獲得ポイント数>				
- 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	64歳以下	65 歳以上		64歳以下	65 歲以上		
	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント	步数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント		
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント		10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		
歩数	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント		12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント		
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント		運動を30分行い、その間の平均心柱	1数が(220-年齢)の 60%以上 40pt		
	運動を 15 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 40pt		心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt			
	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 40pt			運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 60%以上 60pt			
心拍数	運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が(220-年齢)の 70%以上 60pt		フィットネスジム	1 回あたり 60 ポイント			
	運動を 60 分行い、その間の平均心拍	数が(220-年齢)の 60%以上 60pt					
フィットネスジム	1回あたり 6	0 ポイント					
<後略>			<後略>				
3. 特典の内容につ	ついて		3. 特典の内容につ	ついて			

<中略>

● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先を一般財団法人 あしなが 育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパン、公益財団法人 京都大学 iPS 細胞研究財団 の各種団体、および自治体等の温暖化対策支援の中から選択することが できます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が 選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出すること になるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。

<後略>

<中略>

● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先<mark>の団体</mark>を一般財団法人 あしなが育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパンの中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。

<後略>

最終更新日: 2025 年 <u>9 月 30 日</u>

最終更新日:2025年8月26日