

プログラム(45分間)

※教室内容によって時間配分や内容は変わるためあくまで目安です。

体調チェック

5分



検温、血圧
痛みや動きの
確認



ウォーミングアップ

10分



ストレッチ
可動域
トレーニング



メイン

20分



目的にあわせた
筋力トレーニング
有酸素運動



ケア

10分



体調チェック
セルフケア



健康維持には毎回の運動の積み重ねが大切です

あなたに合った予防・改善のプログラム **安心の少人数制** 無理なく効果的にあなたのカラダを健康サポート。

体のおとろえ

- 膝痛
- 腰痛
- 股関節痛
- 姿勢改善



膝痛、腰痛、股関節痛や
姿勢や疲労からの予防・改善を目的とした教室で
す。ストレッチにより部位周りの筋肉を緩め、イス
やマットにて筋力トレーニングを行います。

生活習慣病

- 高血圧
- 糖尿病
- メタボ
- 減量



高血圧、脂質異常症、
糖尿病といった生活習慣病の予防・改善の教室
や、有酸素運動とマシントレーニングを行い脂肪
燃焼を目的とした教室です。

アンチエイジング

- MCI・認知症予防
- ロコモ
- フレイル
- 転倒予防



MCI・認知症の予防を目的
とした教室です。脳トレや
リズム体操を行います。
またロコモ(転倒、寝たきり、尿失禁)の予防として柔軟
体操や筋力・バランストレーニングを行う教室です。

健康づくりには...

経験豊富なスタッフといっしょに。

動く **食べる** **休む** **笑う** の4要素が大切です。「正しく」「楽しく」健康を手に入れましょう。

メディカルフィットネスセンターくすのきでは、運動指導だけでなく健康的な生活習慣づくりをご提案いたします。

料金のご案内

- 週1回コース/月4回 ¥6,600(税込)
- 週2回コース/月8回 ¥9,900(税込)

目的に応じて曜日・教室を選択

毎時15分スタートの45分間のプログラム

ご入会に必要なもの

- 健診クリニックにて入会時健診を
ご受診いただけます。(※5,500円税込)
- 金融機関キャッシュカード
- 健康保険証

こんなお悩み解決します

- ①「**メタボ・生活習慣病**」や
「**減量がうまくいかない**」などで
お困りの方
- ②「**腰痛・膝痛などの関節痛**」や
「**体力低下**」でお悩みの方
- ③「**健康的な生活習慣を身に付け**」
健康で長生きしたいと思っている方

見学・健康相談をご希望の方

メディカルフィットネスセンターくすのき
では見学・健康相談などを受けております。
健康のお悩みなどお気軽にご相談ください。



公式LINEアカウント

@メディカルフィットネスセンターくすのき



Instagram



インスタグラム

@medicalfitness_kusunoki

お申込みお問い合わせは

メディカルフィットネスセンター

くすのき

TEL.04-2994-1265



私たち和風会の合い言葉。
あなたの身近な医療と健康のパートナー。

