

安心 6つのサービス

- 1) 初めての方へ安心のサポート付き
- 2) お体に不安のある方もメディカルチェックで事前に安全確認。
- 3) あなたに合った個別オリジナルメニューを作成
- 4) メタボや腰痛膝痛対策の運動方法をご案内
- 5) 定期的な効果測定と、健康に関するお悩み相談を承ります。
- 6) 医師などの医療の専門家と連携し安心安全の健康づくり。



ライフスタイルに合わせて無理なく運動を続けていただくことができます。さらに、自身にあったエクササイズを続ける事で、生活習慣病予防に効果的です。
私たちの合い言葉…、あなたの身近な医療と健康のパートナー。

充実したチェックと指導であなたの成果をサポート!

■メディカルチェック (健診) medical check

1Fクリニックにて医師によるメディカルチェックを行います。運動・健康づくりを始めるにあたってのリスクチェック、隠れたリスクを発見し、安全に健康づくりを進めるための準備をします。

◎ご入会時に健診を行うことで安心して運動に臨むことができます。年に一回、健診サポート体制のあるコースもあります。

メディカルフィットネスクラブだからこそ、医療との連携が図れます。病気の予防や早期発見が可能となり、健康増進の観点からも大変重要です。



■フィットネスチェック (体力測定) fitness check

健康づくりの専門スタッフが、身体の状態をチェックし、あなたの健康のために最適なメニューを作成します。

◎PASESA…大事な血管のコンディションをわかりやすくチェックします。血管は柔らかい状態が理想ですが、血管の内側にコレステロールが付着すると血管の硬化(動脈硬化)が進みます。動脈硬化は命に関わる病気の発症リスクになるので予防が大切です。

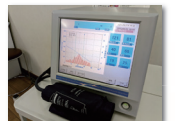
◎体組成…体重、体脂肪率、筋肉量などお身体の組成を測定します。数値化することでお身体の状態が把握しやすくなり、今後の課題がわかります。

◎持久力…最大酸素摂取量を測定します。疲れにくい身体であるかわかるだけでなく、病気の予防に重要な体力指標とされています。

最大酸素摂取量が多いと新型コロナの予防に役立ち、心血管系疾患の罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、エネルギーを効率よく使うことができるので、肥満や動脈硬化を予防し、生活習慣病の予防にも効果があるとされています。

◎カウンセリング…ご自身の気になることを何でもお話しください。運動に関することだけでなく、日常生活におけるアドバイスもさせていただきます。

「何がわからないかわからない…」そのような方は「スタッフとおしゃべりをする」感覚で大丈夫です。気軽にお越しください。



■フォローアップ (予約制運動指導) follow up

ご入会后、無料でサポートいたします。あなたに合った最適メニューをしっかりとご指導しますので安心して始められます。

◎トレーニング方法を覚える為の手厚い運動サポートです。1回30分のサポートを無料で10回行うことができます。

お身体の動かし方やマシンのセット方法など、不安がなくなるようスタッフが一緒に行いますので、初めてジムを利用する方も安心して運動が始められます。



入会時に必要なもの お気軽にお問い合わせください。

- ①事務手数料(2,200円 税込)
- ②月会費 入会月の日割り会費+1か月分会費
- ③金融機関口座番号の分かるもの ④お届印
- ⑤入会時検診費 7,700円(検診日当日、1Fメディカルクリニック武蔵境でのお支払いになります)2022年6月より40歳未満の方はフィットネスクラブへのご入会時に健康診断の受診の有無を選択していただけるようになりました。

種別	月会費	内容
■メディカル会員A	9,900円(税込)/月	年1回健康診断+年4回体力測定&プログラム作成 ※メディカル会員Aは契約ロッカーが無料でご利用いただけます。
■メディカル会員B	9,350円(税込)/月	
■レギュラー会員	7,920円(税込)/月	ご入会后カウンセリングを行い、お客様をサポートいたします。

◎ご利用は16歳以上の方を対象とさせていただきます。

メディカルフィットネスクラブ武蔵境
ヴァリュースイミングスクール

TEL.0422-33-1005