

生活習慣病を予防・改善するためのメディカルフィットネス

40代以上、
こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 体重を減らしたい
- ✓ 物忘れが増えた
- ✓ 慢性的な膝痛・腰痛
- ✓ あちこちからだの痛みがある。
- ✓ 体力の衰え
- ✓ 歩くのが疲れる
- ✓ 血圧が高い、血糖値が高い

専門の指導者があなたに合わせて指導します！

経験豊富なトレーナーがあなたのお体に合わせて、目標実現のためのメニューを作成します。
定期的な効果測定と健康に関するお悩み相談など安心のサポートが付きまます。

習慣化しやすい！

続けていくには自分の意思だけではなくなかなか大変です。プラムではフォローアップによる「少しの強制力」を上手に利用し、あなたの「続ける」をサポートします。

まずは週1回からでも大丈夫！

「無人ジム、通い放題」はお得なようですが実際にサポート無しに続けられるのはほんの一握りの方だけ。プラムでは週1回～スタートして習慣化・継続化をサポートします。忙しい方でも安心して始められます。



医師監修の健康増進サービス

4つのステップでみなさまの健康をサポート

メディカルチェック

- ▶ 血液検査（生化学検査、血算検査）
- ▶ 安静時心電図検査
- ▶ 尿検査 ▶ 問診

血液検査は、生活習慣病に関する項目を中心に全13項目をチェック。心電図・尿検査でリスクチェックと効果測定を行います。

STEP 01

フィットネスチェック

- ▶ 生活習慣チェック
- ▶ PASESA測定（血管硬化度がわかります）
- ▶ 体組成測定 ▶ 持久力測定

身体組成・持久力等を測定、現在のお悩みや目標も併せて伺い、効率的で安全な運動メニューとライフスタイルをご提案します。

STEP 02

フォローアップ

運動初心者大歓迎！

運動を初めて行う方へのサポートシステムです。
正しく運動が行えるようにスタッフがマンツーマンでご案内いたします。

STEP 03

運動の実践

生活習慣病改善、関節痛改善、機能改善、減量などの目的に応じた運動プログラムを実施します。
専門指導者がお一人おひとりの目的に応じた運動プログラムを指導いたします。

STEP 04

運動が苦手な方こそ
プラムで
始めてほしい！

運動初心者の方も
気軽に始められます



会員種別表

会員種別	基本月会費	一回利用料	その他
一般会員	6,050円(税込)	0円	年2回の健康診断がついた基本的なご利用区分です。
ペア会員	5,500円(税込)	0円	ご夫婦、ご家族、ご親戚、ご友人などペアでのお申し込みが必要です。
都度払い会員	2,750円(税込)	550円(税込)	他の会員区分と比べてお安い月会費と、利用した分だけのお支払いです。
生活習慣管理会員	2,750円(税込) + 保険診療分※	0円	生活習慣の改善を目的とする方にオススメのコースです。

※保険証、処方箋内容により異なります。詳細はお問い合わせください。

厚生労働大臣認定健康増進施設の指定運動療施設

メディカルフィットネスセンター

プラム

tel 0428-24-5192

〒198-0052 東京都青梅市長淵9-1412-4

多摩リハビリテーション病院内

営業時間：月・水・木 9:15～21:00

火・金・土 9:15～18:00

休館日：日曜日・祝日



JR河辺駅 ↔ 病院
無料送迎バス有

