

# 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



問診と痛みや動きの確認

## 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

## 改善のトレーニング

20分



目的に合わせた運動プログラム

## 身体のケア

10分



体調チェックセルフケア

POINT 1



### 少人数制

- ・体力やお体に合わせてお一人お一人に合わせてご案内いたします。
- ・運動経験のない方や不安な方も毎回経験豊富なスタッフが運動をサポートいたします。

POINT 2



### 目的別に合わせた選択制プログラム

- ・膝痛・腰痛・姿勢改善・生活習慣病など目的に合わせた充実した教室プログラムがございます。
- ・年齢やライフスタイルとともにお体や目的は変化します。その時に合った運動が行えます。

POINT 3



### 定期的なお体のチェック

- 【PASESSA】血管のしなやかさをチェック 【体組成】 体重・体脂肪・筋肉量などのお体の状態を確認  
【体力測定】 筋力・バランス・柔軟性の確認 【姿勢評価】 姿勢を見て個別運動メニューを作成(姿勢改善教室のみ)

POINT 4



### 健康についての動画配信

- ・運動だけでなく『栄養』『休養』などの健康づくりの動画を定期配信いたします。
- ※『公式LINE』のご登録をすると毎週1回動画が配信されます。

POINT 5



### 安心の医療サポート

- ・ご入会時に併設の検診クリニックでのメディカルチェックで安全に運動を開始できます。
- ・運動とあわせて所沢中央病院とのご受診も可能です。

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。

## 身体の痛み

- 膝痛 ● 股関節痛
- 腰痛 ● 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。

## 生活習慣病対策

- 高血圧 ● メタボ
- 糖尿病 ● 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。

## 元気な身体作り

- MCI・認知症予防 ● フレイル
- ロコモ ● 転倒予防

MCI・認知症の予防や介護予防を目的とした教室です。脳トレ・リズム体操、ロコモの予防として柔軟体操・筋力・バランストレーニングでいつまでも元気な身体づくり目的とした教室です。

**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。

### 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・健康相談などを受付けております。健康のお悩みなどお気軽にご相談ください。

### 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

LINE



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



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。

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.080-3531-8796

