

～健康寿命を延ばしましょう～

メディカル会員

募集中

医療法人 緑陽会

メディカルフィットネスこまち

メディカルフィットネスとは・・・

医療機関と連携して生活習慣病の予防・改善、健康維持・増進を目的とした運動プログラムをご提供します。

特に、筋力の低下による運動器の疾患を予防するために、**健康運動指導士**がお客様それぞれの体質・体力・症状に合わせて最適な運動プログラムをご提案していきます。

医療サポートにより、安心して効果的に運動することができる施設です。

対象者
50歳以上

こんな方にお勧めです!!

- 体重や体脂肪を減らしたい
- 生活習慣病の予防対策のために運動したい
- どのように運動したらいいのかわからない
- 体力をつけたい
- 筋肉をつけたい
- 運動しているけど効果が感じられない
- 医師から運動をすすめられている

ご入会できない方

- 50歳未満の方
 - 医師から運動を禁止されている方
 - 介護保険サービスを利用されている方
- ※上記以外の方でも、入会時のメディカルチェック、問診等の結果により入会できない場合があります。

サービス内容

- 健康運動指導士による個別運動プログラム作成
※作成は3ヶ月に1度となります。
※利用時の体力測定、検査データをもとに作成します。作成までには7～10日ほどかかります。
- 健康増進教室の実施(1日に1～2回開催)
- 健康運動指導士等による運動指導
- 体成分測定(入会時・3カ月に1度)
- 血液検査(入会時は無料)

ご入会の流れ

1. 入会手続き
↓
2. 問診・血液検査・体組成測定・体力測定
※上記をもとに個別プログラム作成
↓
3. トレーニングマシーン使用説明
↓
4. トレーニング開始
※当日からの運動が可能です。
動きやすい服・運動靴・タオル水分等を忘れずにお持ちください!!

健康教室の開催

毎週、月曜から金曜日まで健康増進として自宅でも気軽にできる30分の健康教室と月・水・金曜日の午前と午後「いきいき体操」、「鬼石式筋トレ」を開催しています。健康教室はマシンを使わない運動で、1人での運動と違い最高6名での教室となりますので、皆さんで楽しく運動することができます。参加は予約制で、料金は月会費に含まれます。

筋力トレーニング

胸・お腹・背中・腰・お尻・内もも・足の筋肉を鍛えるためのマシンを
10種類用意しています。



有酸素運動

ラン4台・バイク4台(2種類)を用意しています。

スタジオ



ストレッチスペース

体組成測定器



体組成測定器(InBody)

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査機器です。

利用料

【入会金】 5,000円(税別)
【月会費】
フリータイム 5,500円(税別)
デイトム 3,000円(税別)
※フリータイム、デイトムでは
利用時間が異なります。
詳しくはスタッフまで！

営業日

【営業日】月・火・水・木・金・土・祝
【営業時間】
月・水・金 9:00~12:00
13:00~21:00
火・木・土・祝 9:00~12:00
13:00~18:00
【定休日】 日曜日

入会時に必要なもの

- ①入会金
- ②月会費(2ヵ月分)
- ③引き落とし先の銀行口座
- ④銀行の届出印
- ⑤身分証明書(運転免許証・保険証)
- ⑥動きやすい服・運動靴・タオル
水分等

医療法人緑陽会 メディカルフィットネスこまち(コマチクリニック内)
群馬県富岡市相野田469番地 TEL 0274-67-7557
★見学・入会を希望の方は予約が必要となります。