

運動プログラム・料金表

プログラム	内 容	時間	料金	回数券 (5回)
運動プログラム				
集団コース	1クラス最大5名までの集団で実施する生活習慣病予防・改善を目的とした、有酸素運動+筋力トレーニング+ストレッチのコース	60分	2,000円	8,000円
個別コース	専属トレーナーと1対1で実施する、個々の要望に応じた運動指導	20分毎	2,000円	8,000円
グループコース	専属トレーナー1名に対し2名以上での個別指導	60分	1名 2,500円	
各種運動教室	楽しく身体を動かすコース ※詳細は別紙をご覧ください	60分	1,500円	6,000円
心臓リハビリコース	1クラス最大4名までの集団で実施する心疾患の再発予防を目的としたコース	60分	2,000円	8,000円
身体のゆがみ	専属トレーナーによる身体のゆがみ評価+改善指導 ①上半身コース ②下半身コース ※詳細は別紙参照	約60分	4回セット 8,000円	
解消教室	専属トレーナーによるリンパ流の改善法指導 ③リンパコース ※詳細は別紙参照	約90分	初回： 5,000円 継続： 3,000円	
評価プログラム				
メディカルチェック (簡易コース)	身長・体重・下腿周径・血圧の測定及び体力チェック (結果説明込み)	30分	1,000円	
メディカルチェック (標準コース)	身長・体重・下腿周径・血圧・体組成測定・動脈硬化検査 及び体力チェック(結果説明・カウンセリング込み)	60分	4,000円	
高精度体組成測定	筋肉量・体脂肪量の測定 ※ペースメーカー使用者不可	30分	2,000円	
動脈硬化検査	血管の硬さ・足の血管の詰まりを測定	30分	2,000円	
オプション				
有酸素運動	セルフでの有酸素運動	30分まで	500円	2,500円
炭酸泉足浴	炭酸泉足浴(タオル付)	15分	500円	
炭酸シャワー	炭酸シャワー(バスタオル付)	15分	1,000円	

※いずれのコースも、医師より運動を止められていない方が対象になります。(料金はすべて税込価格)

※オプションプログラムは、運動プログラム・評価プログラムのいずれかをご利用の場合にのみご利用可能。

※運動は**完全予約制**となります。

- ・キャンセル・変更等はお電話ください。
- ・集団コース、心臓リハビリコース、各種運動教室は時間割制になります。
- ・個別コース、グループコース、身体のゆがみ解消教室の実施時間は、担当スタッフとご相談ください。
- ・土曜午後・日曜・祝日は休館日となっておりますので、予約変更等の受付は行っておりません。
- ・その他疑問点等ありましたらお気軽にスタッフへお尋ね下さい。

TEL052-353-9124

2021.9 医療法人偕行会 メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター