

運動器(骨・関節・筋肉・神経等)の健康寿命を目指した

医学体操教室

整形外科医の指導による、疾患や怪我に負けない身体づくり

メディカルとフィットネスが統合した**ロコモティブシンドローム対応**の体操です。

(クラス選びは、下記の色で判別できます)

- 治療の一環として予防まで見据えた体操 (赤)
- 関節や体力が不安な方 (紫)～ ● 介護予防を念頭においた体操 (赤紫)
- フィットネス感覚で健康づくり、シェイプアップと予防の体操 (緑)

火曜日 (時間)	クラス名と内容説明	
10:15~11:45	●エアロビックボール体操®ローインパクト 関節、筋肉に優しい大きなボールを使って、悠々シェイプアップ	(90分・チケット5枚)
11:45~13:15	●パープルクラス～健康で長持ちする身体づくり～ 関節・体力が少々不安な方々の健康な運動器づくり、ロコモ対策!	(90分・チケット5枚)
13:15~14:30	●パープルベーシック～体操は年齢を超えて～ 介護に頼らず、いつまでも自分らしく過ごせる身体づくり	(75分・チケット4枚)
14:30~16:00	●ボール体操ソフト(前半)+●腰痛体操(後半) 大きなボールの特長をフル活用、関節運動、腰痛体操セットの万全な身体づくり	(90分・チケット5枚)
15:15~16:00	●腰痛体操(単発受講可) 14:30~の後半、腰痛体操のみのコース、老若男女必須自主トレ可能な体操	(45分・チケット3枚)
木曜日 (時間)	クラス名と内容説明	
11:00~12:40	●股関節症対応の予防と治療の体操 股関節症と上手に付き合うための関節、筋力、全身運動を大きなボールで行う	(100分・チケット5枚)
11:30~12:15	●パープルベーシックショート～体操は年齢を超えて～ 介護に頼らず、いつまでも自分らしく過ごせる身体づくり(少人数クラス)	(45分・チケット3枚)
12:50~14:20	●エアロビックボール体操®ハイインパクト 関節、筋肉に優しい大きなボールで、積極的にシェイプアップ	(90分・チケット5枚)
14:30~16:00	●アンチエイジング体操～5歳若い身体づくり～ 素足、立位で美しい姿勢と動作をダンス感覚でゆったり元気に行う!骨トレ体操	(90分・チケット5枚)
金曜日 2、3、4週	クラス名と内容説明	
11:00~12:40	●股関節症対応の予防と治療の体操、3週目はソフトな内容	(90分・チケット5枚)
日時 応相談	個人レッスン レッスンをアレンジ※教材費を頂く場合もございます	(50分・チケット10枚)

医学体操教室料金説明

入会金なし・チケット制(税込)

チケット 40 枚 13000 円(無期限で使用できます。単数の用意もあります。)

※無料体験は、股関節症の体操以外は全て受けられます。但し、上馬整形外科クリニックにて医師の診察診断を受けられた方は、股関節症の体操も無料体験できます。

又、医師の定期的な運動器の検診と、体操の効果をチェックしながら継続して頂きます。

東急田園都市線、駒澤大学駅から徒歩約 8 分、三軒茶屋駅から徒歩約 12 分です。

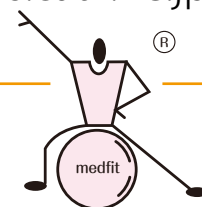


会場 上馬整形外科クリニック(世田谷区上馬 1-13-11 上馬サンホーム 1F)

問合せ TEL/FAX 03-3416-4366 世田谷区岡本 3-6-13

URL <http://home.catv.ne.jp/kk/medfit/> **E-mail** medfit@hs.catv.ne.jp

メディカルフィットネス研究所



医学体操その他系列教室

- ・「ショーナン 飛び魚体操教室」は、藤沢市片瀬海岸 1-7-9 鵜生園にて開校中
- ・「股関節症対応のボール体操教室」は、北海道札幌東・中央健康づくりセンターにて、2 教室開校中
- ・「股関節症の方々との千葉支部ハピネス教室」は、千葉県四街道市を中心に展開

★エクササイズボール、ゴムバンド、小さいボールの販売をいたしております。
ご購入時には日々の活用法等のご相談もお受けしています。