

生活習慣病運動療法プログラム

「クリニック併設のフィットネスジム」ならではの健康トータルサポートを提供します
2ヶ月間で確実な運動習慣を身につけて生活習慣病の改善を目指してみませんか？

対象疾患 高血圧症/脂質異常症/糖尿病



こんなお悩みありませんか？

- 生活習慣病の薬物治療をしているけど数値が改善しない
- 運動しましょうと言われたけど自分ではどうやったらいいかわからない
- 薬に頼らず食事と運動療法で治療したい
- 運動したいけど腰や膝が悪く怪我が心配

そのお悩み
解決しましょう!!

通常価格

30,900円のところ

【2ヶ月コース】(税込)

20,000円

【① 初回カウンセリング】

インストラクターが丁寧にカウンセリングを行い運動経験や現在の体調、目標に合わせて専用メニューを作成します。

【② 筋肉量 体脂肪率の測定】

体脂肪率・筋肉量などを細かく測定することで効果的なトレーニングプランを立てます。

【③ 週3回のトレーニング＋自宅メニュー】

ジムでのトレーニングに加え、自宅で無理なく実践できる運動もご提案します。専門スタッフが継続をしっかりサポートします。

【④ 1ヶ月後にプログラム再確認】

トレーニングの進捗や成果を見直して、必要に応じてメニューを調整します。モチベーションの維持をお手伝いします。

【⑤ 2ヶ月後に治療方針を確認(通院中の方)】

主治医と今後の治療計画を相談します。プログラム終了後は通常会員として継続も可能です。

メディフィットクラブうすい

【TEL】 019-663-6660

【メール】 medifit@usui-iin.jp

営業日：月～金 9:00～20:00

土曜日 9:00～18:00

日曜日・祝日は休館

骨粗鬆症運動療法プログラム

当ジムではクリニック併設という強みを活かし、医療と運動を組み合わせたプログラムをご提供します。専門スタッフがあなたの体力や生活スタイルに合わせてメニューを作成し無理なく継続できるサポートを行います。



こんなお悩みありませんか？

- 骨粗鬆症の治療をしているけど骨密度がなかなか改善しない
- 薬だけに頼らず自分に合った運動で骨密度を改善したい
- 運動はしたいけど関節が悪く怪我の不安がある

そのお悩み 解決しましょう!!

通常価格

30,900円のところ

【2ヶ月コース】 (税込)

20,000円

【① 初 回 カ ウ ン セ リ ン グ】

インストラクターが丁寧にカウンセリングを行い運動経験や現在の体調、目標に合わせて専用メニューを作成します。

【② 筋 肉 量 体 脂 肪 率 の 測 定】

体脂肪率・筋肉量などを細かく測定することで効果的なトレーニングプランを立てます。

【③週3回のトレーニング＋自宅メニュー】

ジムでのトレーニングに加え、自宅で実践できる運動もご提案します。専門スタッフが継続をしっかりサポートします。

【④ 1ヶ月後にプログラム再確認】

トレーニングの進捗や成果を見直し、必要に応じてメニューを調整します。モチベーションの維持をお手伝いします。

【⑤2ヶ月後に治療方針を確認(通院中の方)】

主治医と今後の治療計画を相談します。プログラム終了後は通常会員として利用継続も可能です。

【⑥ 6か月後に効果判定(通院中の方)】

骨密度を測定し、運動療法の効果を確認します。骨の変化をしっかりと評価して、更なる改善を目指します。

メディフィットクラブうすい

【TEL】 019-663-6660

【メール】 medifit@usui-iin.jp

営業日：月～金 9:00～20:00

土曜日 9:00～18:00

日曜日・祝日は休館