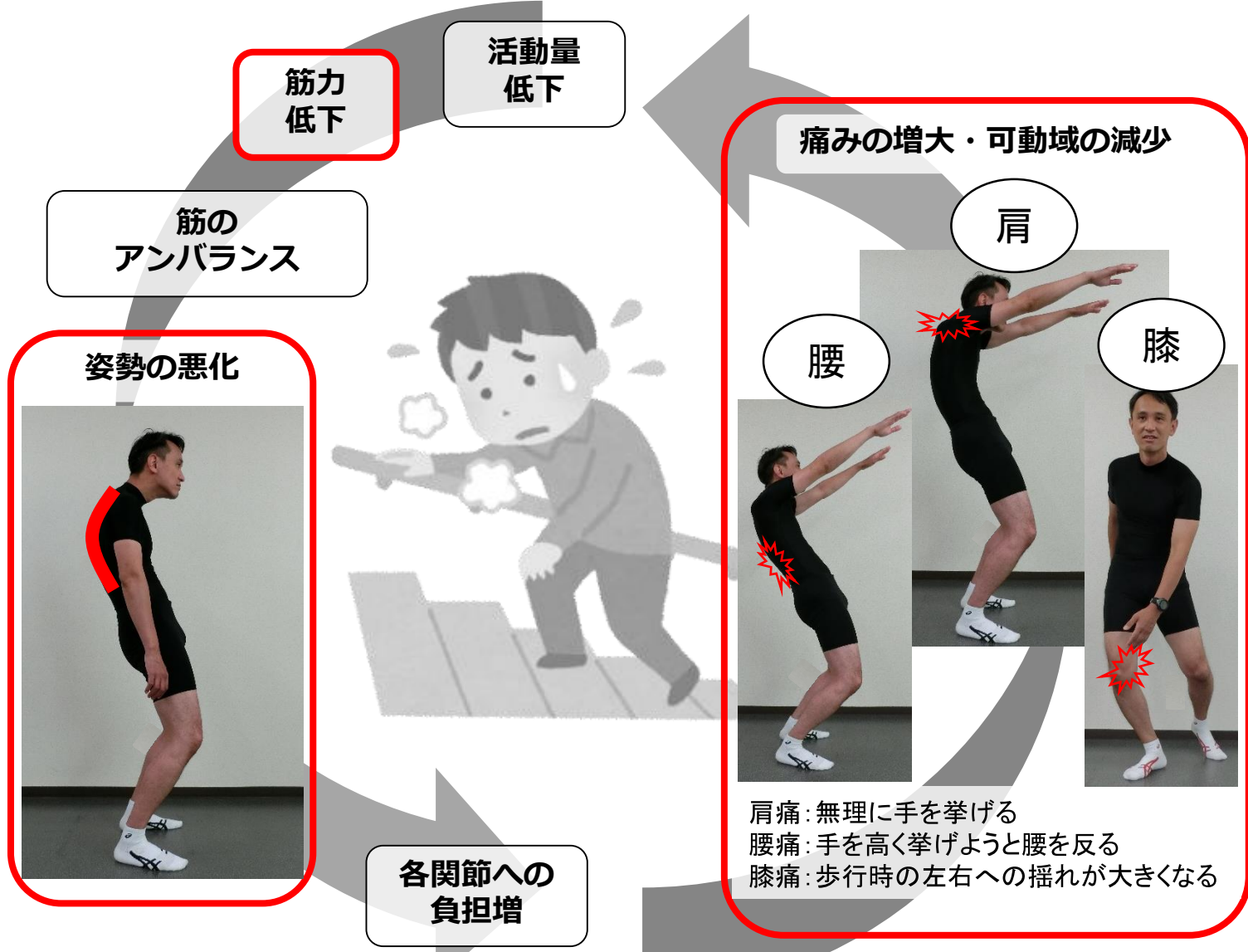


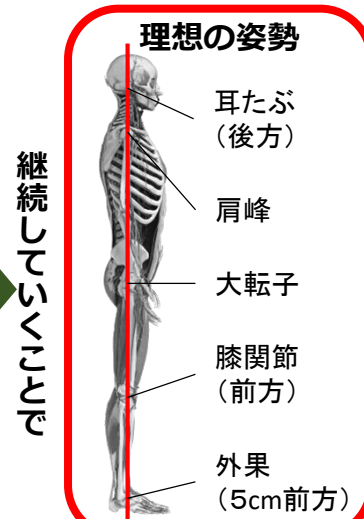
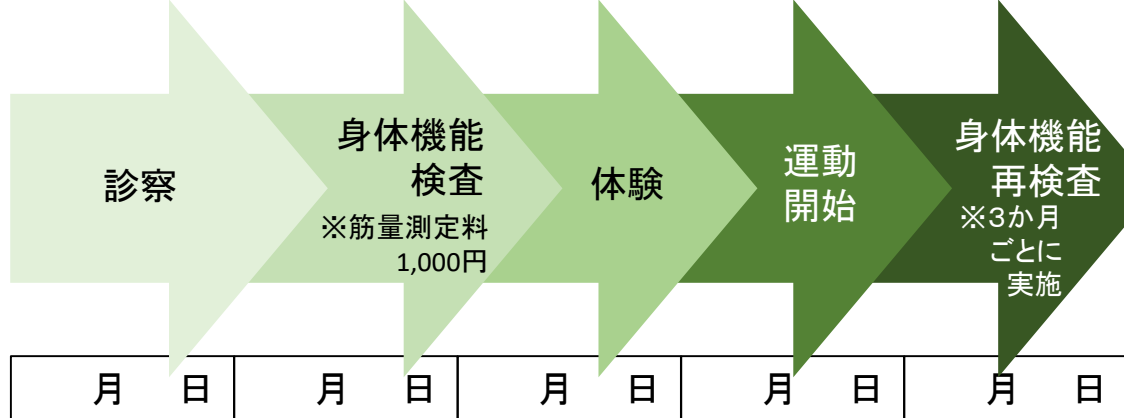
# 姿勢改善・筋トレクラス

- 痛みの改善、予防には姿勢の改善が必要 -

40代から生じる筋力低下により姿勢が悪化することで、各関節への負担が増え、痛みの原因となります。その結果、健康寿命の低下を早めることとなります。このクラスでは姿勢改善・維持に特化した運動メニューを提供します。



## <ご利用手順>



# 指導スケジュール

	時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
①	8:45-9:25	○	○	○	○	○
②	9:30-10:10	○	○	○	○	○
③	10:15-10:55	○	○	○	○	○
④	11:00-11:40	○	○	○	○	○
⑤	11:45-12:25	○	○	○	○	○
⑥	13:30-14:10	○	○	○	○	○
⑦	14:15-14:55	○	○	○	○	○
⑧	15:00-15:40	○	○	○	○	○
⑨	15:45-16:25	○	○	○	○	○
⑩	16:30-17:10			○		○

## <内容> 1枠40分間

前半 姿勢改善・筋トレメニュー

後半 部位別筋力トレーニング

※当クリニックにて理学療法士や健康運動指導士等が考案したオリジナルメソッドです  
※マットや立って、椅子に座ってなど様々な運動を行います

## <定員>

最大15名（予約状況により変動）

## <予約>

必要（1人1回ずつ）

## <利用料>

1,100円/40分（回数券制）

※20分利用ご希望の場合は要相談  
※別途健康管理料(2,200円)が必要

## <指導体制>

利用者5名に対して  
専門スタッフ1名が指導

ご利用方法、運動内容などご不明点はスタッフまでお気軽にご相談ください

お問い合わせ

洛和メディカルスポーツ京都丸太町 075-802-9030