

上尾メディカルフィットネスセンター 教室スケジュール

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|-----|-------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|---|
| | ジム | プール | ジム | プール | ジム | プール | ジム | プール | ジム | プール | ジム | プール |
| | 9:45~ ラジオ体操 | | 9:45~ ラジオ体操 | | 9:45~ ラジオ体操 | | 9:45~ ラジオ体操 | | 9:45~ ラジオ体操 | | 9:45~ ラジオ体操 | |
| 10時 | | 10:00~10:45 アクアピクス ★★★ 永井 | | 10:00~10:30 えんか・フラ ★ 田中 | | 10:15~10:45 肩こり改善教室 ★ 松田 | | 10:00~10:30 アクアシェイプ ★★ 小野 | | 10:15~10:45 腰痛改善教室 ★ 江原 | | 10:00~11:00 いきいき プールクラブ (事前登録) 大迫 |
| 11時 | 11:15~11:45 腹筋教室 ★★ 江原 定員制 | | 11:15~11:45 かんたんステップ ★ 森田 定員15名 | 10:45~11:15 ハツラツ 水中運動 ★ 田中 シニア対象 | 11:00~11:50 いきいき 体操クラブ (事前登録) 森田 | | 11:15~11:45 バランスボール ★ 寺坂 定員制 | | 11:15~11:45 ストレッチ教室 ★ 森田 | | 11:00~11:30 ザ・筋トレ ★★★ 小野 定員制 | |
| 12時 | 12:00~12:30 ストレッチ教室 ★ 松田 | | | | 12:00~12:30 ポクササイズ ★★ 大迫 | | 12:00~13:00 プラナヨガ ★ 宮本 定員15名 | | | | 12:00~12:40 リハビリ トレーニング入門 ★★ 長瀬 | |
| 13時 | | | | | | | | | | | 13:00~13:45 24式太極拳 ★ 松田 | |
| 14時 | | 14:00~14:30 初心者水泳教室 クロール入門 大迫 | | 14:00~14:30 アクアピクス ★★★ 大迫 | 14:00~14:30 膝・股関節痛 改善教室 ★ 太田 | | 14:00~14:30 水中歩行 & ジョギング ★ 森田 | | 14:00~14:45 アクアピクス ★★★ 永井 | | | 14:00~14:45 4泳法 寺坂 |
| 15時 | 介護予防通所 リハビリテーション | | 介護予防通所 リハビリテーション | | 介護予防通所 リハビリテーション | | 介護予防通所 リハビリテーション | | 介護予防通所 リハビリテーション | | 上尾市 元気アップ 教室 | |
| 16時 | 16:15~16:30 筋トレマシン講座 | | | | 16:15~16:30 筋トレマシン講座 | | | | 16:15~16:45 チューブ体操 ★ 森田 | | | |
| 17時 | 17:00~17:30 エアロピクス ★ 大迫 | | 17:00~18:00 心と体が 喜ぶヨガ ★ 宮本 定員15名 | | 17:00~17:45 フチ・フラ ピクス ★ 田中 | | | | | | | 10. 11. 12 月号 |
| 18時 | | | | 18:30~19:00 クロール教室 寺坂 | | | 18:00~18:30 骨盤体操 ★ 小野 | | | 18:30~19:00 4泳法 寺坂 | | |

運動強度：★やや楽である ★★ややきつい ★★★きつい 緑：初めての方もお気軽にご参加いただけます。
※【月-金】9:30-12:00・13:30-16:00は介護予防通所リハビリテーションと共用となります。

【料金のご案内】

| | 月会費 | 医学管理 | 入会金 事務手数料 |
|------------------|--------|---------------------------------------|-----------------|
| 一般会員 | 9,000円 | 任意 | 入会金 3,000円 |
| メディカル会員 | 5,000円 | 上尾メディカル クリニックで 生活習慣病の 治療を行う方 | 事務手数料 2,000円 |
| シニア会員 (70歳以上) | 4,000円 | | |

※家族会員は月会費500円引(お1人様につき) (税別)

パーソナルトレーニング(3,000円/30分)も好評実施中!!

【営業日】月~金曜日 9:30~20:00

土曜日 9:30~17:00

【休館日】日曜日・祝祭日

上尾メディカルフィットネスセンター

「健康長寿のまちづくり」プログラム

いきいき体操クラブ

メンバーとの交流や「生活活動表」を通じて、いきいきとした日常生活をサポートします!

日程：毎週水曜日
時間：11:00~11:50
対象：70歳以上の方
参加費：¥2,000(税別) / 月
※医療費は別途かかります

定員：15名
担当：太田 篤(理学療法士)・森田 琴音



いきいきプールクラブ

初めてプールを利用される方にも安心して行える水中歩行中心のプログラムとなります。

日程：毎週土曜日
時間：10:00~11:00
対象：70歳以上の方
参加費：¥2,000(税別) / 月
※医療費は別途かかります

定員：15名
担当：長山 武博(理学療法士)・大迫 由佳



利用者さまから体験話(第2回: K様)

約2年前から上尾メディカルに来院しています。今から2年前、交通事故に遭い自由に活動できず太ってしまいました。事故に重ね、去年に姉を亡くし、そのことがきっかけで健康にならなくてはいけないと思い、診察と運動ができるこの施設に通院を決めました。通い始めた当初は、高血圧・腰痛・頭痛・軽度の心臓肥大に悩まされていました。栄養指導を受け、食生活の改善とフィットネスでの運動によって15kgの減量と血圧が正常値になり、腰痛も減少し、心臓肥大による息切れもなくなりました。頭痛も薬を飲まないで過ごせたのに、今では「薬いらず」です。目標まではまだまだですが、心身共に充実しています!ここまで続けて来られているのも、ジムの先生方、友人のおかげと感謝しています。



有酸素運動にも積極的に取り組むK様

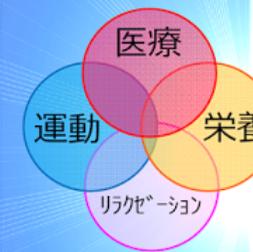


| 項目 | 測定値 | 骨密度 | | | | | | | | | | | |
|----------|------|------|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|--|
| | | 低 | 低 | 低 | 低 | 適正 | 適正 | 適正 | 高 | 高 | 高 | 高 | |
| 体重 (kg) | 65.0 | 76.3 | | | | | | | | | | | |
| 筋肉量 (kg) | 38.9 | 42.1 | | | | | | | | | | | |
| 体脂肪率 (%) | 24.5 | 31.9 | | | | | | | | | | | |
| 体脂肪率 (%) | 37.2 | 41.7 | | | | | | | | | | | |

医学管理による、徹底した健康プロデュース

メディカル
ダイエットプログラム

10月スタート



くわしくはお気軽に担当までお問い合わせください

- ◆ 担当 小野
- ◆ 料金 50,000円(モニター価格)
※先着10名のみ

(料金に含まれるもの)
フィットネス月会費・個別指導8回(約90分)・食事指導
検査代、診察等の医療費・体重、活動量のデータ管理
美容エステ2回(約90分)