

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 アクアビクス ★★★ 永井		10:00～10:30 えんか・ フラビクス ★ 田中		10:15～10:45 肩こり改善教室 ★ 松田		10:15～10:45 ハツラツ 水中運動 ★ 田中 シニア対象		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) ★ 森田
11時	11:15～11:45 腹筋教室 ★★ 江原 定員制		11:15～11:45 ボクササイズ ★ 小野		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				12:15～12:45 かんたんステップ ★ 森田 定員15名		12:00～13:00 プラナヨガ 定員15名 ★ 宮本				12:00～12:45 24式太極拳 ★ 松田	
13時											13:30～15:00 蓮田市 からだ元気 教室	
14時		14:00～14:30 初心者水泳教室 クロール入門 江原		14:00～14:30 水中歩行 & ジョギング ★ 森田		14:00～14:30 膝・股関節痛 改善教室 ★ 太田		14:00～14:30 水中ストレッチ & ウォーキング ★ 小野		14:00～14:45 アクアビクス ★★★ 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		15:00～16:30 上尾市 元気アップ 教室	
16時			16:15～16:30 筋トレマシン 講座									プール16:00 閉館
17時	17:30～18:00 骨盤体操 ★ 小野		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 ビクス ★ 田中		17:30～18:00 かんたんステップ ★ 森田 定員15名		17:30～18:00 全身シェイプ ★ 森田		1.2.3 月号 	
18時				18:30～19:00 クロール教室 寺坂		プール18:30 閉館				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 ：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：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：森田 琴音



フィットネスセンターからのお知らせ

●「運動療法実施証明書」の発行について

医療法人社団 順信会

上尾メディカルフィットネスセンターは厚生労働大臣より
指定運動療法施設の認可を受けています。

メディカル・シニア会員の方は月会費が医療費控除の対象となります。

【申込・申請方法】

ご希望の方は、フィットネス受付までお申込みください。
「施設利用料金の領収書」「運動療法実施証明書」を発行いたします。(発行手数料¥1,080)

確定申告の際、税務署にご提出いただけます。

※証明書の発行に 10 日前後かかりますのでご了承ください。

●プール営業時間変更のお知らせ

平成 28 年 1 月よりプールのメンテナンスのため、プール
利用時間を変更させていただきます。

水曜日 18:30 まで (ジム閉館 20:00)

土曜日 16:00 まで (ジム閉館 17:00)

他曜日の変更はありません。引き続きご利用ください。

医学管理による、徹底した健康プロデュース

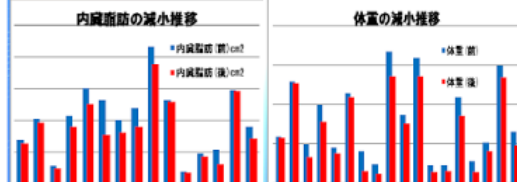
メディカルダイエットプログラム

ダイエットというと『体重』を落とせば良いと思われがちなのですが、食事制限だけの無理な減量は体調不良や筋力低下を引き起こし、もともとの体力も落ちてしまうこととなります。自己流の誤った方法で食事制限を進めてもなかなか成果が出せなかったり、リバウンドを繰り返してしまう方は当施設での医学管理に基づいた安心安全なダイエットプログラムに参加してみませんか？

これまでの実績として、1ヶ月のプログラムで、体重は約4%、内臓脂肪面積は約17%減少しております。

食事・運動・医療・リラクゼーションの4本の柱でサポートさせていただきます。

詳細は担当 寺坂までご相談ください。



寺坂 圭太
健康運動指導士

料金 50,000円/月

(モニター価格)

(料金に含まれるもの)

個別指導 (全8回)・食事指導・

各検査代・フィットネス月会費・

美容エステ2回 (90分)