

# 筋肉をつけたい！ 体重を減らしたい！ 体脂肪を減らしたい！

そんな希望に医療専門職がお応えいたします！！



医療専門職が  
提供する  
フィットネス

新八柱メディカル  
パーソナルトレーニング



医療法人社団永和会  
新八柱整形外科内科疾病予防運動施設

〒270-2265  
千葉県松戸市常盤平陣屋前17-12  
TEL: 047-389-8511

## ●利用可能時間

月～水曜日 12:00～14:45 19:00～

土曜日 12:15～13:50 17:00～

※上記時間以外をご希望の場合はご相談下さい

## ●利用料金

40分 4,400円

60分 6,600円

90分 9,900円

※料金は全て税込です

※体験60分 3,300円

(1人1回のみ利用可)

※医師による診察は医療保険にて別途費用がかかります

## ●利用開始までの流れ

①お問い合わせ（利用希望）

②医師による診察（メディカルチェック）

③体験 ※カウンセリング・契約書類の記入含む

④トレーニング開始

※②と③は前後する場合があります

## ○この様な方におすすめ○

### 疾病予防

- ✓ 骨密度・血圧・血糖値を運動で改善させたい
- ✓ 腰や膝の痛みを運動で改善させたい

### 健康増進

- ✓ 身体に合ったより良い運動方法や適切な運動量を知りたい
- ✓ 現在抱えている身体の悩みを運動で改善させたい

### 体質改善

- ✓ ダイエットをして体重を減らしたい  
(身体のラインを整えたい)

**医学的サポートのもと**  
**目的に合わせて運動を行います**

## ○プログラムの流れ○

### 診察・カウンセリング(身体機能検査)

- ・ 医師による診察  
(血液検査などの医学的検査)
- ・ カウンセリング  
目標の共有  
身体機能評価  
トレーニングメニュー



### トレーニング



- 目標や検査をもとに
- ・ ストレッチング
  - ・ 筋力トレーニング
  - ・ 有酸素運動

### 目標達成へ

## ○個別リハビリとの違い○

個別リハビリ	メディカルパーソナルトレーニング
疾病によって低下した体力や身体機能を元の段階に回復させ、日常生活を元の状態に戻すことを目標に行う	スポーツや旅行などをより楽しむために「体力をつけたい」「筋肉をつけたい」などの希望や、病気や怪我をしない健康的な身体づくりのために「身体を変えたい」「ボディラインを整えたい」などの希望に応え、日常生活をより質の高い段階に引き上げることを目標に行う