

# ウェルネスセンター利用について

## 運動プログラム・料金表

プログラム	内 容	時 間	料 金	回数券 (5回)
集団コース	1クラス最大4名までの集団で実施する生活習慣病予防・改善を目的とした、有酸素運動+筋力トレーニング+ストレッチのコース	60分	2,000円	8,000円
個別コース	専属トレーナーと1対1で実施する、個々の要望に応じた運動指導	20分毎	2,000円	8,000円
グループコース	専属トレーナー1名に対し2名以上での個別指導	60分	1名 2,500円	
各種運動教室	楽しく身体を動かすコース ※詳細は別紙をご覧ください	60分	1,500円	6,000円
心臓リハビリコース	1クラス最大4名までの集団で実施する心疾患の再発予防を目的としたコース	60分	2,000円	8,000円
身体のゆがみ	専属トレーナーによる身体のゆがみ評価+改善指導 ①上半身コース ②下半身コース ※詳細は別紙をご覧ください	約60分	4回セット 8,000円	
解消教室	専属トレーナーによるリンパ流の改善法指導 ③リンパコース ※詳細は別紙をご覧ください	約90分	初回： 5,000円 継続： 3,000円	
メディカルチェック (簡易コース)	身長・体重・下腿周径・血圧・体組成測定・動脈硬化検査及び体力チェック ※心肺運動負荷試験実施の方限定	60分	3,000円	
メディカルチェック (標準コース)	身長・体重・下腿周径・血圧・体組成測定・動脈硬化検査及び簡易運動負荷試験(結果説明・カウンセリング込み)	60分	4,000円	
高精度体組成測定	筋肉量・体脂肪量の測定※ペースメーカー使用の方は不可	30分	2,000円	
動脈硬化検査	血管の硬さ・足の血管の詰まりを測定	30分	2,000円	
有酸素運動	ウェルネス利用者限定、セルフでの有酸素運動	30分まで	500円	2,500円
炭酸泉足浴	ウェルネス利用者限定、炭酸泉足浴(タオル付)	15分	500円	
水素水飲料	ウェルネス利用者限定(1ヵ月飲み放題)	1ヵ月	500円	
入会金	申込時に必要。施設使用料(炭酸シャワー・給茶機など)を含む		5,000円	

\*いずれのコースも、医師より運動を止められていない方が対象になります。

※運動は**完全予約制**となります。

- ・費用は全て税込表記となっております。
- ・キャンセル・変更等はお電話下さい。
- ・土曜午後・日曜・祝日は終日休館日となっておりますので、予約変更等の受付は行っておりません。

**TEL052-353-9124**