

あなただけの運動をオーダーメイドでご提案！

運動したいけどなにかから始めたらいいかわからない、
運動不足を解消したい、専門のスタッフに色々相談しながら運動がしたい、
そんな方には当院の「パーソナルトレーニング」がオススメです。

2023年1月より開始します

NEW

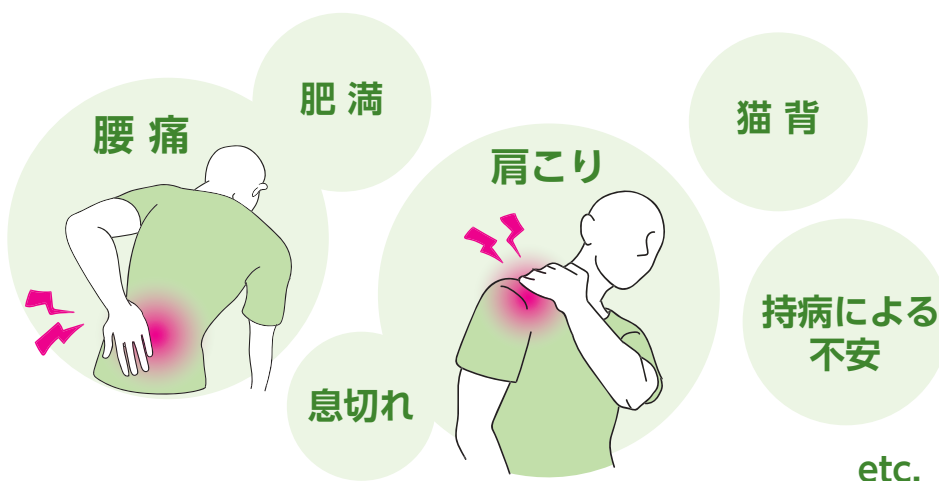
パーソナル トレーニング

単独実施可能
平日限定

料 金

60分 7,700円 (税込)

こんな悩みはありませんか？



こんな方におすすめ

- ☒ 運動不足を解消したい
- ☒ 腰痛予防したい
- ☒ 肩こりを改善したい
- ☒ 持病があって運動が怖い
- ☒ 自分の身体に合ったトレーニングを知りたい

パーソナルトレーニングの流れ

1 まずは問診で悩みを聴取

まずはあなたの困りごとを問診で細かく把握していきます。
運動に対する悩みを気軽にお話してください。

2 理学療法士による身体評価

専門の理学療法士があなたの筋力や柔軟性、身体の使い方などを細かくチェックしていきます。

3 オーダーメイドの運動指導

問診と身体評価からあなたに合った個別の運動療法と一緒に実践します。筋力トレーニングやストレッチ、日常生活でのポイントや注意点から、自宅でご自身でも行えるセルフケアまで丁寧にお伝えします。



お申込み

事前予約が必要ですので、電話でお申し込みください

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800