

最近、運動について気になることはありませんか？

年々体重が増加する、体力低下や筋力低下を感じる、そろそろ運動を始めたい
そんな時は体組成検査（運動指導付き）をご活用ください！

NEW

／ 2025年9月より開始します ／

体組成検査（運動指導付き）

料金

当日追加可能

20分 2,200円（税込）

あなたの『運動についてのお悩み』を解消します



指導内容

- ① 生活習慣病の改善・予防
- ② 隙間時間にもできる筋トレ
- ③ 運動の正しいフォーム指導
- ④ 個別相談と目標設定

こんな方におすすめ

- ☒ 運動が好き
- ☒ 運動不足を解消したい
- ☒ 健康な生活を送りたい
- ☒ 運動の専門家にアドバイスを受けたい

体組成検査（運動指導付き）の特徴

1 体組成検査の実施

（ペースメーカー・妊娠中の方は測定できません）

体組成検査は骨格筋、脂肪、部位別筋肉バランス、除脂肪量、体水分を高精度に測定します。結果から体組成改善ポイントや運動指導をお伝えできます。

2 専門家による運動指導

お伺いしたニーズから運動の専門家があなたにピッタリな運動を1,000種類以上のエクササイズの中から選択しご提示。さらに運動指導や運動習慣、生活習慣のアドバイスも受けられます。



指導と共にあなただけの運動プログラムをお渡しします！

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 050-1721-3825