

理学療法士&管理栄養士による健康的ダイエット。

ダイエット Navi+

男性でも

女性でも

プラス

医療機関がサポートする “安心・安全・効果的”な プログラム。

あなたにあった
安全で楽しい運動で
サポートします。

理学療法士

健康的なダイエットで、
理想的な体型を目指したい…。

無理な食事制限ではなく、
食べるべき必要な栄養を
お伝えします。

管理栄養士

充実したサポートで、
効果的に結果を出したい方に。

Aコース

—プレミアム—

6か月で24回のパーソナルトレーニング
が受けられる充実コース。栄養指導5回・
体組成測定7回を含む充実サポート。

¥200,000 (税込)

1回/週

※コース料金は、一括でのお支払いを
お願いいたします。

無理なく続けて、
健康的なカラダ作りを目指す方に。

Bコース

—スタンダード—

3か月で12回のパーソナルトレーニング
が受けられる標準コース。栄養指導3回・
体組成測定5回を含む充実サポート。

¥100,000 (税込)

1回/週

※コース料金は、一括でのお支払いを
お願いいたします。

自分のペースで
気軽に始めたい方に。

Cコース

—ライト—

3か月で8回のパーソナルトレーニングが
受けられるお手軽コース。栄養指導2回・
体組成測定3回を含む標準サポート。

¥70,000 (税込)

1回/2週

※コース料金は、一括でのお支払いを
お願いいたします。

“パーソナルトレーニング”とは

マンツーマンで理学療法士が
楽しい効果的なトレーニング
を、管理栄養士が最適な食事
などを指導します。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

初回面談のご予約は、1週間以上余裕をもってお取りいただけますようお願いいたします。

お電話での申込み TEL:050-1721-3825 <AI電話>

おすすめ
フォームから申込み



ダイエットNavi+
予約フォーム

—予約可能時間に変更になりました。—

- ① 11:00~12:00
 - ② 15:00~16:00
 - ③ 15:30~16:30
 - ④ 16:00~17:00
- 【土曜は10:00~11:00、11:00~12:00】

医療機関がサポートする
健康的ダイエットプログラム

理学療法士
管理栄養士
による
**ダイエット
Navi+**
プラス

**ダイエットNavi+が、
“あなたに最適な健康習慣”を
サポートします。**

理想のスタイルを、健康的に目指す。
本当のあなたに出会ってハッピーに!

対象

BMI 22-35の方

※特定保健指導実施中の方は対象外です。健診結果でご自身のBMIの項目をご確認下さい。



プログラムの目標

- ・BMIの低下(体重減少:3か月で現体重の3%以上)
- ・筋肉量の増加・基礎代謝の向上・体脂肪率の低下
- ・運動年齢・柔軟性・筋力の改善
- ・肥満に起因する健康被害の予防・改善



プログラムの内容

“測る・知る・動く” 変わり続けるための5ステップ

1 問診

当施設の強みである健診データを活用することで、健康状態を把握し、無理のない目標設定から持続可能な生活習慣をサポートします。



2 栄養指導

無理な食事制限ではなく、食事バランスに重きをおき、食べるべき栄養素をしっかり摂ることで、健康的な体作りの最善策を提案します。



3

身体評価

体の動きを評価して数値で見える化し、今の体の状態を把握します。その結果、「あなたの運動年齢」や「将来の怪我のリスク」をふまえた、効率よく続けられるトレーニングをご提案します。



4

体組成測定

専用機器で体重・体脂肪率・筋肉量などを定期的に測り、体の状態を見る化します。これにより、「脂肪を減らす」「筋肉を増やす」など健康づくりの目標が明確になります。



5

トレーニング

自重トレーニングと有酸素運動で安全に楽しく体を鍛え、代謝・姿勢・集中力を高め、日常生活に活力を生み出します。



受付～初回プログラムまで

まずは、QRコードのリンク先フォームまたはAI電話でお申し込みください。

おすすめ 表面のQRコードから
申し込み

※ダイエットNavi+予約フォーム

or

AI電話に連絡
050-1721-3825

後日担当から電話で
コース説明と対象の
有無を確認した後、
初回プログラムを予約

(※1週間以上余裕をもって
お取り下さい。)

登録のメールアドレスに事前問診が届くので
初回プログラムまでに入力する
(※操作が不慣れな方は初回面談で実施します。)

面談日に3F受付に来所