

運動サポートプログラム

運動不足で体力が落ちた、足腰が弱くなった、血圧・コレステロール値が上がったなど感じている方へ、運動プログラムを作成して運動指導をいたします。運動習慣を取り戻していただくためのプログラムです。

対象 16歳以上、生活習慣病予防コースは稲城市内医療機関の健診結果(1年以内のもの)をお持ちの方

コース名	内容	料金
生活習慣病予防	お手持ちの健診結果(1年以内のもの)をもとに運動プログラムを作成 運動指導(1回) 体組成計による効果測定(3ヶ月後)	3,300円
ロコモ予防	ロコモ度テスト(内容は裏面参照) 運動プログラム作成 運動指導(1回) ロコモ度テストによる効果測定(3か月後)	6,050円
オプション	体力測定(内容は裏面参照)	2,750円

①申込:電話
またはメール
※申込案内:裏面

②面談 火曜・土曜 15時
※上記に加え、選択コースにより
体力測定・ロコモ度テスト実施

③運動指導
金曜15時(1.5時間)

④効果測定
3ヶ月後

※お申し込みから面談までの間は必要書類の郵送のお時間をいただきますのでご了承ください。

