



身体の状態に合わせた運動で
健康なカラダに!!

こんなお悩みありませんか？

- ◆肩こり ◆腰痛 ◆関節痛 ◆筋力の衰え
- ◆病気や怪我の回復 ◆生活習慣病の改善

理学療法士・健康運動指導士が、医学的根拠に基づき
あなたに適した運動で、お悩み解消のサポートします！

施設見学できます。
お気軽にお電話下さい！

社会医療法人抱生会丸の内病院

メディカルフィットネス **Lively**

営業時間 ; 9 : 00 ~ 17 : 30 (定休日 ; 土日祝)

住所 ; 松本市渚1-7-56 ☎28-3057

● 料金（税込）

✓ 月に何回でも利用できる月会費制（完全予約制）

入会金
5,500円

✓ ニーズに合わせて選べる3コース

✓ 1回60分のトレーニング

ベーシックコース
6,600円

アドバンスコース
8,800円

トータルサポートコース
9,900円

● コース内容

✓ 全コース共、初回カウンセリングを行い身体の悩みに応じて個々の運動プログラムを作成して、運動実施をしていきます。

◆ ベーシックコース

生活習慣病の予防や、健康の為に運動を始めたい方にオススメ！

トレーナーが、カウンセリング内容に基づき、あなたの身体の状態に合わせたオリジナルの運動メニューを作成して、運動実践するコースです。

◆ アドバンスコース

関節痛・術後の回復・運動機能の低下でお悩みの方にオススメ！

定期的に筋力評価と体組成分析を行い、その時の身体の状態に合わせたトレーニングメニューを作成し実践します。痛みの緩和と筋力向上を目指すコースです。

◆ トータルサポートコース

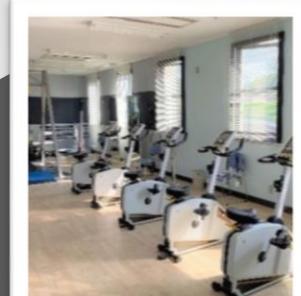
パーソナルトレーニングで基礎的な体力づくりを目指したい方にオススメ！

定期的な筋力評価と体組成分析に加え、管理栄養士による栄養サポート&トレーナーによるマンツーマンの運動指導を月に1回行います。病気や怪我からの復帰、体重コントロールなどを目的に、健康的なカラダづくりを目指すコースです。

● Livelyのココが魅力

- ✓ 多様な運動機器と広い運動スペース！
- ✓ 個々の状態に合わせた運動プログラム作成！
- ✓ 体組成計測やキャプチャ技術を利用した姿勢計測と運動機能計測で、医学的なサポートが可能！

● トレーニング室



社会医療法人抱生会丸の内病院

メディカルフィットネス **Lively**

営業時間；9：00～17：30（定休日；土日祝）

住所；松本市渚1-7-56 ☎28-3057