メディカルフィットネスクラブ

パワーリハもりもと



パワーリハビリ専用のマシンで 無理なく、正しく、安全に運動。

こんなお悩み抱えてませんか？

立ち座りの時に膝や腰が不安…



階段の昇り降りが不安…



家を出るのがめんどくさい…



杖がないと歩くのが不安…



このようなおススメです!!



様々な効果が期待できます！

- うつの改善
- 認知症への効果
- メタボリックシンドロームへの効果
- パーキンソン病・症候群等の神経難病への効果
- 陳旧性脳卒中の麻痺への効果
- 腰痛や膝の痛みに対する効果

≪パワーリハビリテーションとは？≫



★ 軽い負荷で行うマシントレーニングです。

筋力強化を目的としたプログラムではありません。軽い負荷で行い、

全身各部の使っていない筋を動かします。

★ 行動の変化をもたらすリハビリテーションです。

身体の動きや体力の改善は自信をもたらし、自信がつくことにより行動の変化も生まれます。

★ 不活動筋の再活動化。

普段使っていない、眠っている筋肉を万遍なく動かし（再活動化）、身体の動きを改善します。

★ 老化に対するリハビリテーションです。

リハビリの専門職の手によって開発され、マシントレーニングを中心とした運動プログラムで

老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とＱＯＬの

高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの新しい手法です。

＊時間、料金等は裏面に記載しています。

	月	火	水	木	金
8:30	フィットネスコース	パワーリハコース	フィットネスコース	パワーリハコース	フィットネスコース
9:00	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース
10:00					
14:00	パワーリハコース	パワーリハコース【送迎】		パワーリハコース	パワーリハコース【送迎】
15:00	パワーリハコース	パワーリハコース【送迎】	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース【送迎】
16:00 17:00	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース	パワーリハコース

会員種別	利用回数	入会金	会　費
一般会員		5,000 円	5,000 円／月
送迎会員	２回／週	5,000 円	8,000 円／月
	１回／週	5,000 円	1,000 円 ×８枚綴りチケット



コース内容		
一般会員	フィットネスコース（５０分）	マシンやバイク、ウォーキングマシンを用いての運動ができます。 ２回／週コースは専門の指導員が設定、指導致します。 ３回／週コースは基本的に自主でのマシン操作となります。
	パワーリハコース（５０分）	パワーリハ専用のマシンで個人の状態に合わせ、 理論に基づき、専門の指導員が設定、指導を致します。
送迎会員	パワーリハコース（５０分）【送迎有】	パワーリハ専用のマシンで個人の状態に合わせ、 理論に基づき、専門の指導員が設定、指導を致します。



メディカルフィットネスクラブ
パワーリハもりもと
●お問い合わせはコチラ
☎ 0858-53-0521
〒689-2304　鳥取県東伯郡琴浦町逢束 1206
担当：福本まで