

水と陸の科学的運動プログラム

Vivid相談室

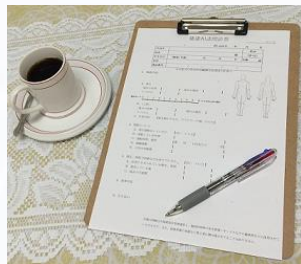
6月1日より「スポーツ健康相談」は
「Vivid相談室」に変わります。

筑波大学名誉教授野村武男監修による 運動プログラム！

あなただけの
オリジナルプログラムを作ります！

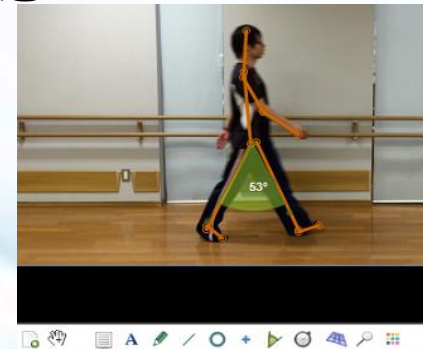
まずは、**カウンセリング**！

コーヒーやお茶を飲みながら皆さんの体の悩みをお聞きし、どんな事に気がつけたらいいのかなどをアドバイス♪



コンディションチェック

現在の体の状態を体力テストや歩き方など様々な面からチェックします！



例えば**膝**の痛みなら…

膝周りの筋力強化
水中+陸上プログラム

痛みを押さえるための
コンディショニング法



痛みを再発させないための
予防プログラム

マンツーマンによる
ケアシステム

リラクゼーション

陸上や水中で体をリラックスして疲れを取り除きます。ここでしか体験できない、水の中のリラックスは格別!!



定期開催による
野村武男健康講座&相談



■あけの元気館総合受付に問合せ

あけの元気館にお越しの際や電話にてお問い合わせください。
受付スタッフから相談員が対応します。



■相談コース，日程，時間の選択

以下の2つのコースが選択できます。

まずはどんなものか
試したいという方は

細かなチェック，体が作り変わるまで，
ご希望の方は

短期集中
ショートコース
料金 ¥500(全3回)

じっくり確実に
レギュラーコース
料金 ¥3000(全10回)

* 予約の日程・時間は担当者と決定していきます。

相談内容…

腰痛，膝痛，肩こり
股関節，筋力UP
バランス
機能改善，足のつり
体重減量，食事内容
手足の痺れ，歩き方
転倒予防，脳機能UP
など



■さらに嬉しい特典つき!!

- 有料レッスン参加券
(共通)
- 野村室長の健康イベント参加券
(レギュラーのみ)
- 10回達成者には粗品プレゼント
(レギュラーのみ)