

退院してから 始まる!!

本当の挑戦! 少人数個別運動指導

対象：生活や運動に不安のある方

- ・フィットネスクラブに通いたいけど・・・
- ・病院やデイサービスでは運動量が物足りない・・・
- ・外だと転倒が不安・・・



一人ひとりに「Fit(適応)」した楽しい運動!



運動は“筋肉を動かす”ことから始まる!

**まずは!
無料体験
実施中!**

障害があっても気兼ねなく運動できる!

QOL:仕事や普段の生活を送る上で欠かせない「歩行」運動を中心に利用者様の主体運動を全力でサポートします!

生活・仕事・趣味
で発揮するカラダ
を押し上げる!



目標は在宅フィットネスライフ!
疑問?不安はいつでもご相談に来て下さい!



④運動処方と学習で
在宅運動をサポート

③運動を処方し見守ります!

②一緒に運動します!

①まずは運動目標を見える化します!

運動

お客様の声 50代~90代までご利用頂いています!

リハビリと違うところは後遺症のある部分では無く、自分のやりたい事が出来ることです。楽しくて仕方ありません! (60歳代:男性)



ここでは私の夢を聞いてくれます。自分に合った運動を楽しく教えてください!とても解り易く教えていただけます。(70歳代:女性)



**利用
料金**

1回:40分(税別)

2,000円

0-100 fitness

アルプス プレススポーツクラブ

お申込み・お問い合わせは下記まで。 富山県高岡市姫野506

☎0766-84-5252

ご利用は完全予約制です。月~土 PM2:00~PM8:00

私たちに出来る事は、ただ一つ!
「プラスを増やすお手伝い」です!

☐皆様をサポートするプレススポーツクラブスタッフ!

- ・NATA公認アスレチックトレーナー
- ・NSCS コンディショニングスペシャリスト
- ・生涯スポーツマスタートレーナー
- ・AMSA認定トレーナー 他