



健康クラブ



で運動すると

7.9歳若返る!

ロコタス®で
足腰年齢
が分かる

※健康クラブを利用している46名の実年齢と足腰年齢を比較し平均値を求めました。

☆会員様の声☆

腰痛で動けない時がありましたが、運動の効果もあり痛みも和らぎ動けるようになりました。娘からお母さんの方が私より元気だねと言われます。

86歳 女性



夫婦で12年間通い続けています。筋力体力もつき、病気をしなくなりました。薬も飲んでいません。畑仕事など外出したりとまだまだ楽しんでます。

80歳 男性

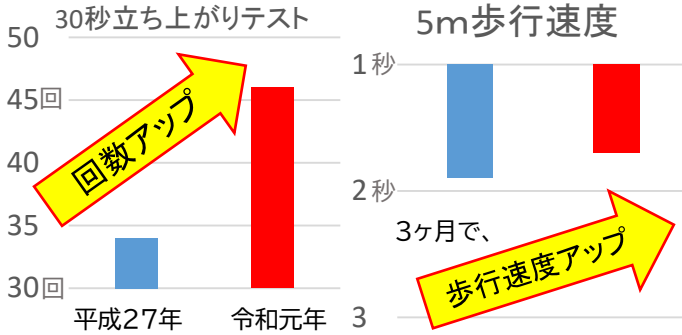


- がいなみつく予防トレーニング対応施設 (米子市一般介護予防事業)
- 運動指導のプロフェッショナル 健康運動指導士が各施設で指導!!

入会金 0円
月会費 4,400円(税込)

健康教室

- ・骨盤底筋体操(ひめトレ) 尿漏れ予防、下半身を細くしたい
- ・肩こり腰痛予防体操 腕が上がるようになった、腰の痛みが楽になった...
- ・脳活性(認知症予防) 笑いながら、楽しくできる 身体も頭も活性化!



無料体験
随時実施中

ひとりひとりの状態に合わせた運動をオーダーメイドで作成

リハビリテーションの専門家が作った
『ロコタス®』online

●自分の能力に合わせて運動できるため、運動意欲もつづく、健康意識の改善につながる。

★問い合わせ先★

真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン

電話:0859-29-0077 担当:下村
 ■住所:米子市河崎581-3 ■定休日:日・祝
 ■ご利用時間:8:30~10:00 / 15:00~16:30

真誠会健康クラブ ローズガーデン

電話:0859-30-2288 担当:津森
 ■住所:米子市富士見町6番地6 ■定休日:火・木・金・日
 ■ご利用時間:15:30~17:30

真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン

電話:0859-48-2366 担当:稲岡
 ■住所:米子市大崎1511-1 ■定休日:日・祝
 ■ご利用時間:9:00~10:30 / 15:30~17:00

真誠会健康クラブ セントラルローズガーデン

電話:0859-30-3330 担当:大森
 ■住所:米子市西福原8-16-16 ■定休日:日曜日
 ■ご利用時間:8:00~9:30

