指定運動療法施設　疾病予防型運動施設

ウェルネスジム山王

なりたい
自分
になる！

週１回
３ヶ月間
(全１２回)

健康増進　**介護予防**

１回
500円
ワンコイン

短期集中プログラム

自分に
あっているか
しら…。

続けられるか
どうか不安…。

運動を始めようか迷っているなら・・・

まずは<u>ウェルネスジム</u>で
<u>はじめの一歩</u>を踏み出してみませんか？

１回ごと
５００円で
OK！

入会金不要*
１回から
始められる

12回終了後
会員制プランへの
切り替え可

*会員制プランへの切り替えの際は
事務手数料2600円が発生します

主催：NPO法人　地域リハビリ生活協会「CIRLA(サーラ)」
協力：雪谷民生委員児童委員協議会　東雪谷東中自治会　山王リハビリ・クリニック

► 短期集中プログラム(12回)の流れ

初回　体力・体組成測定/カウンセリング

体力・体組成測定の結果を元に、ご自分の具体的な目標を決めて頂き、健康運動指導士が目標実現の為に最適なトレーニングとプログラムをカウンセリングしながら作成します。

▼

2回目以降　週１回のトレーニング

マシントレーニングを中心に、自重トレーニングやストレッチなどメニューに沿って進めます。マシン等初めての方でも初めのうちはスタッフが懇切丁寧に指導しますのでご安心ください。

▼

１２回目(最終回)　目標達成度の確認

１回目に行った体力測定・体組成測定を再度行い、スタッフと共に確認し、プログラム終了後も継続できるようアドバイスを行います。

①「なりたい自分」をイメージして具体的な目標を設定

元気に歩けるようになりたい！

おなか回りをスッキリさせたい

② 目標に向けてトレーニングスタート！

スタッフが丁寧に指導しますので初めての方でも安心です

③達成度を確認することで自信につながります♪

► お申込み・お問合せ

疾病予防型運動施設・指定運動療法施設

ウェルネスジム山王

TEL: ０３－３７４８－６２５０

東京都大田区東雪谷１－１３－１　２階

営業日：月～土曜日（日・祝日休み）

※9:00～18:00(12:30～14:00は昼休み)

https://www.sanno-rc.com/wellness/

最寄り駅►東急池上線「洗足池」から徒歩９分
「石川台」から徒歩９分

バス利用►東急バス　森０５
「東中」バス停下車すぐ
（洗足池⇔大森操車所）

◆ 山王リハビリ・クリニック附属のジムだから
お体に不安がある方、持病のある方でも安心 ◆