

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！

1ヶ月間  
何回でも  
利用可

健康増進

介護予防

1回



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**ウェルネスジム**で  
**はじめの一歩**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

こちらのプログラムを二度行うことはできません

\*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

1か月後  
会員制プランへの  
切り替え可

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。

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回目以降 60分間のトレーニング

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に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。

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

## 1か月後(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。



③ 達成度を確認することで自信につながります♪

## ▶ お申し込み・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)

※9:00~18:00(12:30~14:00昼休憩)

<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 ◆