

丸太町筋トレクラス

グループで運動をする「集団指導型レッスン」です。主にイスに座った運動を中心にみんなで楽しくロコモティブシンドロームやサルコペニアなどの原因である筋力低下の改善、予防をしていきます。InBody測定など体力測定を実施して身体変化も見ていきます。

クラス	曜日	時間(受付:開始5分前から)	利用期間
月②	月曜	9時30分～10時10分	3か月1クール 1月～3月 4月～6月 7月～9月 10月～12月 ※祝日除く ※クール途中からのご参加も大歓迎
月④		11時00分～11時40分	
月⑦		14時15分～14時55分	
火②	火曜	9時30分～10時10分	
火④		11時00分～11時40分	
火⑧		15時00分～15時40分	
水⑧	水曜	15時00分～15時40分	
木②	木曜	9時30分～10時10分	
木④		11時00分～11時40分	
木⑦		14時15分～14時55分	
金②	金曜	9時30分～10時10分	
金④		11時00分～11時40分	
金⑧		15時00分～15時40分	

＜料金＞ 1クラス4,400円/月 ※別途健康管理料(2,200円)必要

＜お支払い＞ 銀行口座からのお引き落とし

＜予約＞ 不要

＜申込＞ 複数クラス可能

＜時間＞ 各回40分間

＜定員＞ 各クラス10名程度

3か月間指導スケジュール

時期	内容
事前評価	体力測定 (InBody測定など)
1か月目	<習慣期> ストレッチや軽い筋トレを混ぜながら運動に慣れる
2か月目	<向上期> 筋トレの負荷を上げていき、筋力アップを目指す
3か月目	<発展期> 更に筋トレの負荷を上げて、筋力の強化を目指す
事後評価※	体力測定 (InBody測定など)

※事後評価は、継続利用者は次クールにて、終了者は評価のみ別途(有料)実施します。

<注意事項>

- ・祝日の場合は同じ週の別日へ振り替えてご参加ください
 - ・欠席した場合は空きのある別日への振替が可能です
- ➡ スタッフまでご相談ください
- ・原則1クール(3ヶ月間)の途中でやめることはできません
 - ・運動習慣維持の為、同時間帯の翌クールを継続利用できるように優先的に申し込みいただけます

みんなで楽しみながら
運動して筋力アップを
目指しましょう！



お問い合わせ先
洛和メディカルスポーツ京都丸太町 075-802-9030