

腰痛・肩こり・膝痛を
どうにかしたい!!

この頃、よくつまず
くのよねえ・・・

最近、体重が増えて
しまつて・・・

体を動かして
リフレッシュしたい!

…とお悩みのアナタ!!

「楽しく運動 元気なからだ作り」
健康運動指導士・スポーツトレーナー・専門職が
サポートします!!
お気軽にご相談ください。



尾形クリニック運動クラブ

からだ塾



個別相談

個別相談・体力測定により、個々に合った運動プログラムを作成し、トレーニングを行っていきます。



運動フロア

プログラム例A: 体重減量

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋トレマシン
- ・脂肪燃焼系運動



プログラム例B: つまづき防止筋力アップ

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋トレマシン
- ・足腰元気! トレーニング



プログラム例C: 腰痛・肩こり・膝痛改善

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋トレマシン(軽め)
- ・ストレッチ(筋コンディショニング)



スケジュール

	月	火	水	木	金	土
13:00~	○	○	—	○	○	○
15:00~	○	○	—	○	○	○

1レッスン60~90分 週2回実施
1グループ 定員5名 予約制

少人数グループトレーニング
月会費¥5000



筋トレマシン



ボデイトレック

お申し込み・お問い合わせ 尾形クリニック 43-2230 (担当: 健康運動指導士 阿部)

尾形クリニック運動クラブ **からだ塾**
無料体験実施中 (要予約)