

オプション案内

病院に隣接されている運動療育センターにて、ご希望の方に、メディカルフィットネス体験(無料)のオプションをご用意しております。

トレーニングウェア、室内用シューズ、タオル、洗面用具など(プールプログラムの場合は水着とキャップ)をお持ちください。



シェイプアップコース

理学療法士によるパーソナルトレーニングで、リクエストに応じたレッスンを処方します。



痛み予防解消コース

理学療法士による痛みを予防するためのパーソナルトレーニングで、痛みに応じて処方します。



メディカルストレッチコース

理学療法士によるパーソナルストレッチで、希望に応じて処方します。



パーソナルヨガ

ご希望に応じてレッスンを処方します。



ウェーブリング

ヒーリングヨガ

ウェーブリングを使用して全身をストレッチした後、ヨガ瞑想を行います。心と体の調和を目指します。



ヨガ呼吸法

様々な呼吸法により、リラックスから精神力を強く保つ呼吸方法を訓練するクラスです。



ウォーキング&リラクゼーション

水中歩行と水中リラクゼーションのパーソナルクラスです。



スイミングレッスン

初心者から上級者まで、お客様の希望に応じてパーソナルレッスンを行います。



リフレクソロジー(足裏セラピー)

反射区を刺激して行う足裏のマッサージ。(希望に応じて手のリフレクソロジーも可)