

リニューアル  
オープン

参加者募集中

Body 正しい姿勢をしませんか?

デイーワン  
D-ONE

メデイカル健康スタジオ

アットホームな空間で運動を習慣に!!

山崎 花  
(健康運動指導士)

笑顔で楽しくをモットーに、  
健康な身体づくりをサポートします。  
頼れる身近なサポーターと  
なれるよう努めていきます!



あなたに合った最適なコースをご案内します!

40~90歳代の幅広い年齢層の方が参加されており、どなたでも安心して参加いただけます♪

コースの紹介

はつらつ 強度:★

自宅でもできるストレッチや筋トレを行います。  
これから運動を始めたい方におすすめです。



いきいき 強度:★★

マットや立位での運動が増え、  
「はつらつ」より強度の高いコースです。



ばりばり 強度:★★★

体幹トレーニングやエアロビクスなど  
強度の高いメニューを行います。



スケジュール

(平成30年7月 現在)

	月	火	水	木	金
9:30 ~ 10:30	開設準備中	はつらつ 強度:★	いきいき 強度:★★		開設準備中
11:00 ~ 12:00	ばりばり 強度:★★★	開設準備中	はつらつ 強度:★	いきいき 強度:★★	ばりばり 強度:★★★
14:00 ~ 15:00	いきいき 強度:★★	はつらつ 強度:★	いきいき 強度:★★	ばりばり 強度:★★★	満 席
15:20 ~ 16:20		はつらつ 強度:★		開設準備中	はつらつ 強度:★

料金 (税込)

¥2,500 / 4回券  
¥5,000 / 9回券

どこのコースにしようかな?  
どんな運動をするの?  
まずは気軽に  
500円で体験♪

開催場所: 第一病院12号館 2F



お問合せ・ご相談は、こちらまで

今治第一病院 リハビリテーション部 (担当:山崎花)  
4階リハビリ室 または TEL: 080-9981-3292 まで  
※教室開催中は対応できないので折り返しお電話致します。

出入口