

外出自粛で運動不足になっていませんか？
そんな方におススメのプログラムをご用意しました！一緒に運動不足を解消しましょう！

①訪問運動指導

ご自宅にお伺いして運動指導を行います。

(※訪問できる範囲がございますので詳しくはお問合せ下さい)

人数：1回あたり1～2名(ご夫婦など)

時間：50分 料金：お一人

場所：ご自宅

2,000(税込)



平日9:00～18:00

- ・人混みが不安
- ・体力をつけて免疫力を上げたい
- ・外出自粛で運動不足
- ・家でできる運動を知りたい



運動不足解消！



②オンライン指導

スマートフォンやPCの
テレビ電話を使って運動指導を行います。

操作方法など
ご相談ください！

人数：1回あたり1～2名(ご夫婦など)

時間：40分 料金：¥1,000(税込)

場所：ご自宅

条件：LINE電話、skype、zoom などを使用します

(ご自身の通信料はご負担いただきます)

あなたに合った運動を提供します

- ・筋力トレーニング
- ・コンディショニング
- ・有酸素運動
- ・ストレッチ など

～安心して運動していただくために～

- ・スタッフの検温、行動管理
- ・手指消毒の徹底
- ・運動器具の消毒
- ・教室の換気
- ・加湿器の設置
- ・運動時のマスク着用

安心
安全

まずは気軽にご相談ください♪

今治第一病院 担当：山崎花(健康運動指導士)

TEL：080-9981-3292

Mail：d1.imabari@gmail.com

※電話に出られない場合は折り返します

一緒に乗り越えましょう！

