



**コロナに負けるな！  
からだを動かして免疫力を高めよう！**

メディカル健康スタジオD-ONEでは、健康運動指導士や理学療法士が元気で楽しく過ごせる身体づくりをサポートいたします。

## あなたの目的や目標に合わせた4つのプログラム 月～金 (9:00～18:00)

### 健康運動教室

1教室 10～15人の教室で、運動強度が異なる3つのコースからお選び頂けます。教室を通じて、新しい仲間もできるはず！！  
詳しくは裏面の時間割表をご覧ください。

### 減量プログラム

あなたの体調や体力に合わせて、無理のない減量を行うために、医師のメディカルチェックや、栄養士による食事アドバイスも行いながら、運動を実施していきます。

### パーソナルプログラム

あなたの目標に合わせた運動プログラムを作成し、完全個別指導でトレーニングを実施します。  
スポーツや部活で競技力を向上させたい学生さんもサポートいたします。

### ホームプログラム

コロナ禍で人混みは…という方におススメ。  
スタッフが自宅にお伺いして運動指導を行ったり、パソコンやスマホのビデオ通話を使って運動指導を行います。



今なら

プレゼント

見学に来られた方、お申込された方に  
**D-ONE オリジナルタオルセット**  
(無くなり次第終了!!)



詳しく知りたい！

申し込みたい！

見学・体験してみたい！

お気軽に  
お問合せ  
ください



080-9981-3292



d1.imabari@gmail.com

社会医療法人 真泉会



**今治第一病院** 担当：山崎 花（健康運動指導士）

教室中など電話に出られない場合は、こちらから折り返し致します

詳しくは  
裏面へ

