

メディカルアスレチックジム



メディカルアスレチックジムとは？

こんな人におすすめです

生活習慣病やスポーツ傷害の予防・改善を目的とする**医療法人が管理する運動施設**です。
個人の目的に応じたオーダーメニューを作成し、3ヶ月ごとに無料で効果測定を行います。

⇒運動をしたことがない
⇒運動の仕方がわからない
⇒運動の効果が感じられない

⇒怪我を減らしたい
⇒怪我の予防がしたい
⇒スポーツのレベルアップがしたい

成果一例

—60代女性 人工股関節置換手術 3ヶ月後の成果—

目的：機能改善

【利用者様の声】

- ・体 重…50.2kg→51.0kg **-0.8kg**↓
- ・筋 肉 量…33.2kg→33.7kg **-0.5kg**↓
- ・体脂肪量…15.1kg→15.3kg **-0.2kg**↓

アスレチックジムでは、トレーニング指導や教室などに参加していたので、お医者さんの力入れ方も理解することができました。手術前からトレーニングをしていたことで、リハビリ時に力を入れるポイントや動かし方が分かりやすかったです。手術後は杖無しで歩くことができ、退院後も日常生活に不安なく過ごすことができています。

—18歳男性 レスリング選手 中学3年生～高校3年生の3年間の成果—

目的：競技レベルの向上

【利用者様の声】

- ・体 重…54.3kg→64.1kg **-9.8kg**↓
- ・筋 肉 量…46.2kg→56.1kg **-9.9kg**↓
- ・体脂肪量…5.5kg→4.9kg **-0.6kg**↓

ジムでのウエイトトレーニングを始めてから、相手の動きについていけるようになりました。タックルのスピードが速くなり、相手に投げ飛ばされることも少なくなりました。高校に進学して相手のレベルが上がっているが、力負けすることなく、競技に取り組んでいます。3年最後の大会に向けて更に強化していきたいです。

パーソナルトレーニング実施中!

目的に合わせたマンツーマン指導だから初心者でも大丈夫!

会員割引あり!



ストレッチ



トレーニング



習慣指導

1回 45分 ¥8,250 2回目以降 ¥6,600



医師 井上 健史

これまで、メディカルアスレチックジムをご利用された患者様を通じて、その有効性を改めて感じています。運動を行うことで身体能力は若返り、これまでの治療ではスッキリしなかった方々も、診療中に痛みが軽減がみられています。また、スポーツ選手においては、勝つために必要な能力を磨き、素晴らしい成績を収めています。今後の競技環境にも効果は大きく、得点を奪う前以上の状態で復帰を果たしています。

専門的なトレーニングを始めてみませんか？

施設を利用するには、**会員制度とチケット制度**があります。

忙しくて来館頻度が少なくても
お得な**チケット制度**あり。

●チケット5枚組 ¥8,250 (¥1650/1回分)
期間：1ヶ月間、有効



会員種類	入会金	事務手数料	会費(月)	利用時間
一般会員			¥7,700	10:00～21:00 ※夜間部(21:00～)
デイ会員			¥6,050	10:00～17:00
ナイト会員	¥11,000	¥3,300	¥6,050	17:00～21:00
学生会員			¥3,300	10:00～21:00 ※夜間部(21:00～)
メディカル会員			¥3,300	10:00～21:00 ※夜間部(21:00～)

【時間】月～金10:00～21:00(最終入室時間20:30)
土10:00～17:00(最終入室時間16:30)



医療法人 愛晋会 中江病院 ANHメディカルアスレチックジム

TEL.073-494-5888

〒640-8461 和歌山市船所30-1 <http://www.nakae.or.jp/>

【営業時間】月～金10:00～21:00 土10:00～17:00

※休 日 日曜日、祝日、年末年始

中 江 病 院 検索

営業に関する事や安全・安心への取り組みもホームページでご確認いただけます。

