

もう若くないからして、  
あきらめてませんか？  
「今」だから始めよう！



見学だけでも

OK!

まずは、お気軽に  
ご連絡ください!

# 1 Point

## 医師と連携した運動療法だから安心!



当施設には何らかの疾患を有しておられる方が多くいらっしゃいます。そのため、医師が作成した疾患別運動方針をもとにメニューを作成していきますので、安心してご利用いただけます。

# 2 Point

## 2種類の体験コース!

体験はいつでも受付中!  
詳しくはご来館、またはお電話にてお問合せください。

気軽に体験! 不安解消!  
1日 無料体験!  
¥0

メディカルフィットネスをもっと知りたい  
1週間 たっぷり体験!  
¥1,000

会員様からのご紹介でさらに50%引き!!

まずはココから  
春の入会キャンペーン実施中!

メ切4月末まで

# 3 Point

## 広島医療生活協同組合員様!さらに、おトク!



広島医療生活協同組合員様は、入会金、会費(月払い、年間一括払い)が約30~40%OFFです。詳細は裏面の料金表をご確認ください。(組合員加入はフィットネスでも受け付けております。)

大人気!  
PROGRAM

## 充実のスタジオプログラム 各種フィットネスに、ご自由に参加できます。

ストレッチ等、初めてでも無理せず始められるプログラムを多数ご用意しております。ヨガ・ピラティス、バレエ、エアロなども皆様にご好評いただいております。



スタジオプログラムの詳細についてはホームページをご覧ください。



高齢者いきいき活動ポイント事業 認定施設

# メディカルフィットネス共立

連携病院：広島医療生活協同組合 広島共立病院

まずは、お電話ください。

# 082-879-1126

詳細は裏面をご覧ください。▶

# 広島共立病院隣接の、安全で安心してトレーニングできるフィットネスクラブ

メディカルフィットネス共立は、医療スタッフと連携した「疾病予防・健康増進施設」です。健康運動指導士、健康運動実践指導者、インストラクターが日常的にトレーニングを指導し、広島共立病院の医師、看護師、保健師、管理栄養士、理学療法士が必要に応じてサポートします。

## ■ 運動設備

専門スタッフがカウンセリングし、トレーニングメニューを作成いたします。初心者や体力に自信のない方も、安心して運動できます。



有酸素運動

ランニングマシンやバイクなどの最新マシンをご用意しています。



ボディリペア

安全性の高い電磁気によるブレーキ負荷マシンをご用意しています。



筋力系マシン

初心者や高齢者も、気軽に使える最新マシンをご用意しています。



測定コーナー

カラダの内側をきめ細かく分析。体成分分析装置 InBody

## ■ 料金

	入会金	月会費	
		組合員*	非組合員
マスター会員	キャンペーン期間中 <b>0円</b>	6,480円	8,100円
ファミリー会員		5,940円	—
セラピー会員		5,940円	6,480円
シニア会員		4,860円	5,400円

\*組合員とは広島医療生活協同組合に加入されている方です。

### 会員種別

【マスター会員】広島医療生活協同組合員であり、一般入会での個人会員 \*満年齢15歳(高校生)以上の方  
 【ファミリー会員(組合員のみ)】広島医療生活協同組合員であり、マスター会員の同居家族  
 【セラピー会員】広島共立病院、医療生協医科診療所に、年に1回以上定期通院されている慢性疾患患者の方  
 【シニア会員(70歳以上)】70歳以上の方が対象、一般入会での会員

### 入会に必要なもの

- ①入会金(キャンペーン期間中は0円) ②事務手数料(1,080円)
- ③2ヵ月分の月会費(1ヶ月目は日割りも可) ④本人確認証明書類
- ⑤口座引き落とし銀行の通帳と印鑑

わたしたちがサポートします。



## ■ スタジオプログラム

初心者から上級者まで、体力に合わせて選べる、安心のプログラムです。健康体操や脂肪燃焼(エアロ)、筋力トレーニング、ダンス、ボクシングなど豊富なプログラムをご用意しております。

初心者の方でも、参加いただけます。

### 【ストレッチ・ヨガ】

筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。ストレッチポールなどを使用するものや、ヨガのポーズを取り入れることで、心身のバランスを整えます。



### 【リズムダンベル】

ダンベルを使用して筋肉を鍛えます。身体を引き締めたい方にオススメです。



### 【バレエストレッチ&エクササイズ】

バレエダンサーが日頃行っているストレッチやトレーニングを初心者の方でも簡単にできるようにしております。ふくらはぎの引き締めによる美容効果や、むくみや冷え性の改善が期待できます。



## メディカルフィットネス共立

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6

☎082-879-1126

- 営業時間：平日 8:00~21:30 (最終受付 21:00)  
土曜 9:00~18:00 (最終受付 17:30)
- 休館日：毎週日曜日、祝祭日、年末年始、お盆他



URL <http://www.hiroshimairyo.or.jp/fitness/>

2018年4月webサイトリニューアル!最新情報がいっぱい!ブログも見てね!  
スマホからも閲覧いただけます。 [チラシ有効期間：2018年4月30日まで]