

# 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

—13歳男性 野球選手の例 4月入会後 3ヶ月の成果—

目的：怪我をしない身体づくり

- ・体重…54.2kg→55.6kg …1.4kg↑
- ・筋肉量…45.9kg→49.0kg …3.1kg↑
- ・体脂肪量…5.3kg→3.7kg …1.6kg↓

#### 【トレーナーの声】

中学入学と同時に入会しケガをしない身体づくりに取り組んだことで、身体の使い方が上手くなり、身体つきも変わりました。本人はバッティングの腕距離が伸びたと喜んでおり、ご両親は怪我をする頻度が減ったと喜んでいました。

## 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

—18歳男性 双子レスリング選手の例 高校1年生～3年生の3年間の成果—

目的：競技レベルの向上

- ・体重…69.1kg→70.9kg …1.8kg↑
- ・筋肉量…56.0kg→58.2kg …2.2kg↑
- ・体脂肪量…9.8kg→9.5kg …0.3kg↓

#### 【利用者様の声】

身体の使い方がわかるようになり、試合ではギリギリのラインでのせめぎ合いが強くなりました。レスリングだけでなく、ウエイトトレーニングもしっかり行っていたので、自信に繋がりました。トレーニングを楽しくて続けられることができたので、高校の大会では、兄弟共にいい記録を残すことができトレーナーさんには感謝しています。

- ・体重…69.1kg→74.1kg …5kg↑
- ・筋肉量…54.5kg→58.7kg …4.2kg↑
- ・体脂肪量…11.5kg→12.1kg …0.6kg↑



医師 井上 悟史

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、診察にて痛みや軽微がみられています。また、スポーツ選手においては、勝つために必要な筋力を養い、素晴らしい成績を収めていく。今後の競技場前にも効果は大きく、怪我をする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。

代わって家族数枚が少なくても、お得なチケット制度あり。

●チケット5枚入り

¥8,250 (¥1,650×5枚)

使用例：トレーニング、習慣指導、食事



会員種別	入会金	事務手数料	会費(月額)	利用時間
一般会員			¥7,700	10:00～21:00 ※土日祝日不可
デイ会員			¥6,050	10:00～17:00
ナイト会員	¥11,000	¥3,900	¥6,050	17:00～21:00
学生会員	¥0	¥0	¥3,300	10:00～21:00 ※土日祝日不可
メディカル会員			¥3,300	10:00～21:00 ※土日祝日不可

【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)

2022年5月～8月入会の方に限り 入会金¥11,000、事務手数料¥3,300無料!



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からご確認ください。

