

理学療法士が教える正しい運動習慣 健康運動セミナー

参加費
無料

こんな方はぜひご参加ください

- ✓ 膝・腰を守る正しい運動を知りたい方
 - ✓ 転ばない身体をつくりたい方
 - ✓ リバウンドしないダイエットをしたい方
 - ✓ 骨粗しょう症が気になっている方
 - ✓ 猫背・反り腰を改善したい方
- ▶ ひとつでも当てはまる方は大歓迎です！

参加特典
入会金
無料！

体験予約で
オリジナル
タオル

日程 全6回

- ・ 6/14(日) 膝・腰を守る正しい運動方法
- ・ 7/12(日) 転倒しない身体作り
- ・ 8/9(日) リバウンドしないダイエット
- ・ 9/27(日) 骨粗しょう症を防ぐ運動
- ・ 10/12(月祝) 猫背・反り腰の姿勢改善
- ・ 11/15(日) ゴルファーのための身体作り

時間 各回90分

午前 | 10:00~11:30 午後 | 13:00~14:30

セミナー会場

メディカルフィットネスRe-turn

定員

各回10名(先着)

参加費

無 料

講師

理学療法士

参加条件

- ・本セミナーの参加はお一人様1回限りとなります。
- ・すでに会員の方は、知人・ご友人と同席の場合に限り参加可能です。

詳しいセミナー内容・ご予約は裏面をご確認ください ▶

セミナー 内容

90分

- 健康についての講義
- 簡単な身体チェック(姿勢・バランス)
- 無理なくできる運動体験

初めての方でも安心してご参加いただけます

動きやすい服装・室内シューズをご持参ください



Re-turnの無料体験でここまでわかります

- 体組成(筋肉量・体脂肪)
- バランス能力
- 筋力・柔軟性
- 健康年齢(Wellness Age)



Re-turnが選ばれる理由

01 理学療法士がマンツーマンでサポート

02 医学的根拠に基づいた安全な運動指導

03 一人ひとりに合わせた効果的な運動プログラム



今だけの特典

- 入会金 11,000円 ▶ **無料!!**
- 無料体験ご予約で
オリジナルタオルプレゼント



医師からの推薦

運動は健康維持に欠かせませんが、間違った方法ではかえって膝や腰を痛めてしまうことがあります。理学療法士が医学的根拠に基づき、安全で効果的な運動方法をわかりやすく指導します。整形外科の立場からも、安心しておすすめできる内容です。



かとう整形在宅クリニック
整形外科専門医 加藤泰司



〒560-0011 大阪府豊中市上野西3丁目17-30 孝芳ビル3階

☎ **06-6151-4554**

営業日:月～土曜日(日・祝休館) 9:00～21:00
※土曜日は17時までの営業です。

セミナーご予約はこちら

