

2017年7月4日（火）開始 新規メンバー募集中！！

最近、運動不足で  
汗をかいて  
スッキリしたい

肩コリ、腰痛が  
ひどくなって  
きたな～

ダイエットを  
しようと思っても  
1人で出来ない

# オーダーメイド トレーニング

当研究所を利用した著名人

- ・武 豊（騎手）
  - ・太田 雄貴（フェンシング）
  - ・大畑 大介（ラグビー）
- など約3万人のアスリート



## オーダーメイド トレーニングの特徴

- ① トレーニング指導に**自信アリ**
- ② **医療法人が運営**で安全・安心
- ③ その人の目的に合わせた**オーダーメイドプログラムを実施**

### 内 容

- ① 血圧など今日の体調チェック
- ② 集団でストレッチ（準備運動）
- ③ 個別にマシントレーニング ★特徴  
その人に合わせたメニューの作成
- ④ 集団でストレッチ（クールダウン）

### 料 金

- ・6,000円（税込）（1,500円×4回分の回数券）
- 回数券は3ヶ月間有効

### 開 催 日 時

- ・毎週 火曜、金曜 AM10:00～11:30（90分）
- ・申し込みは施設受付orTEL（\*トレーニング教室とお伝えください）
- 営業時間 月～金 13:00～21:00 土 10:00～18:00

### 主 担 当



氏名：石川 年恵  
（いしかわ としえ）  
経歴：大阪体育大学出身  
全日本女子バレー  
トレーナー経験  
資格：健康運動指導士

医療法人貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所

住所：大阪市中央区西心斎橋1-10-28 心斎橋Mビル2階

ダイナミックスポーツ

検索

TEL:06-6226-8846



# 健康体操教室

## 月曜コース

月曜日なら好きな時に利用できる回数券制！

※購入日から3ヶ月間有効です。月曜日以外は使用できません。

■時間 10:00~11:30

■料金 6,000円(税込) / 4回 (3ヶ月間有効)

## 木曜コース

■時間 10:00~11:30

■料金 4,300円(税込) / 月額

※どちらのコースも

動きやすい服装、飲み物、タオルをお持ちください。

下記をご記入の上、FAX06-6226-8847にご返送願います。  
改めて、こちらから電話で確認をさせていただきます。

|                             |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|
| 希望コース<br>※希望コースにチェックをお願いします | オーダーメイド<br>トレーニング<br><input type="checkbox"/> | 健康体操教室<br>月曜コース<br><input type="checkbox"/> | 健康体操教室<br>木曜コース<br><input type="checkbox"/> |
| フリガナ                        |   |   |   |
| 氏名                          |   |   |   |
| 電話番号                        |   |   |   |
| 住所                          | 〒   |   |   |

電話での受付もしております。TEL: 06-6226-8846  
営業時間 月~金 13:00~21:00 土 10:00~18:00