

好評につき、  
今年も継続します！

# マンツーマンプログラム ～ポジティブ・エイジング2010～



ダイエット・・・腰痛・・・高血圧・・・そんな悩みや、気になる症状に  
マンツーマンでサポートさせていただくプログラムです。

『分かっているけど、きっかけがない』『続けられるか不安』

『何をしたらいいのか分からない』

そんな方も、安心して取り組んでいただけます。

✔ 運動を始めるにあたって不安のある方、予定を決めて取り組んでいきたい方へ

## 専属トレーナーコース (10回)

¥40,000(税込)

楽しみながら運動習慣をつけていただくためのトレーニング10回シリーズです。  
あなた専属のトレーナーが、あなたの気になる症状に合わせて、あなただけの  
エクササイズをご提供します。

専任看護師による健康相談、管理栄養士による食事相談も実施いたします。

✔ 腰痛で悩んでいる方、身体の歪みが気になる方へ

## 腰痛緩和コース (8回)

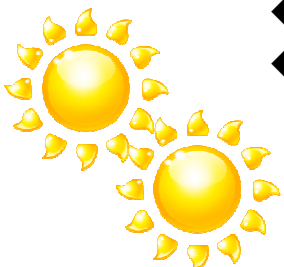
¥40,000(税込)

インナーマッスルの強化、凝り固まった筋肉を和らげて腰痛緩和を目指します。  
このコースだけの腰痛ケア特別メニューも充実しています。

(フォームローラーエクササイズ、パートナーストレッチ、徒手マッサージ、ホットパック)

※オプションにてMRI画像診断が受けられます。

- ◆各コース完全予約制となっております
- ◆1回目のご利用から10週間有効の回数券を発行いたします
- ◆各コース、年間を通して随時受け付けております
- ◆ビジター様(ご家族様)は + ¥10,000 でご参加いただけます



お申し込み・お問い合わせは 京都メディカルクラブ ☎823-3111

✉ bianco@kmc500.com