

運動習慣支援室 “こころ”

ご利用案内

“適度な運動って…何を、どうすればいいの？”
 “一人では続けられない…” “試合に勝ちたい！”

そんなあなたに
オススメ致します！

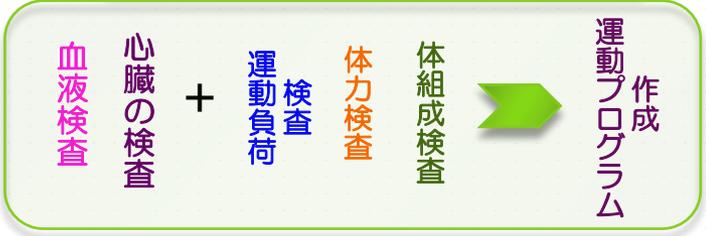
心臓リハビリテーション指導・
 管理は勿論、アスリートから
 寝たきり予防まで、個々の身体能力
 に合った運動指導も行います
 年齢制限は致しません
 積極的に参加されてください

医療法人 ひろさか内科
 理事長 廣坂 朗

ご利用までの手順

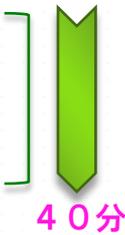
運動開始まで

- 1.安全に運動していただくため各種検査を受けていただきます
- 2.申し込み（同意書）をして、会員カードを受け取り、
運動日の予約をします
- 3.予約（運動）日に来院し、受付で会員カードを提示します



運動当日

- 4.ロッカー室でお着替え
- 5.リラクゼーションスペースで体調確認
- 6.さあ！運動！（心臓リハビリテーション室ほか）
- 7.運動終了後、体調確認
- 8.次回の予約（運動）を取ります ***フリータイム利用希望の場合は予約不要**（フリータイムについては別紙参照）
- 9.シャワーでスッキリ！
- 10.受付で利用料金をお支払いしていただきます（料金については別紙参照）



運動習慣支援室



リラクゼーションスペース

心臓リハビリテーション室

運動習慣支援室 “こころ”

料金表

* 心臓リハビリテーションの方

<1回:40分>

(医療保険が適応になります)

- ・必ずスタッフが、心電図を確認しながら運動いただきますので安心です
- ・完全予約制

1割負担の方

210円(税込)

3割負担の方

630円(税込)

医療費免除の方

実質0円

- * 別途、再診料、医学管理料が加算されます
- * 基本的に集団指導になります

* オプション(追加料金)

・予約不要 ご希望にて当日でも対応いたします

・体組成検査(InBody430)

1,080円(税込)/回

・測定料+運動アドバイス料

* 毎月1回は必ずこの検査に基づく運動指導をお受けいただけます

運動習慣支援室 “こころ”

検査費用

* 心臓リハビリテーションの方

医療保険対象の検査

1割負担の方

3割負担の方

・血液検査 各種

検査項目により変動

・心エコー

880円(税込)



2,640円(税込)

・エルゴメーター心電図

320円(税込)



960円(税込)

・体力検査

(3項目:柔軟性・平衡性・握筋力)

* 血液成分の評価項目等の変更に伴い、料金が変わる場合がございます

自費の検査

* 医療保険の対象外

・体組成検査

1,080円(税込)/回

・呼気ガス分析

1,540円(税込)/回



・運動プログラム作成

540円(税込)/回

* 上記各種検査は、基本的に開始時、開始3か月後、開始6か月後、開始1年後、それ以降は身体の状態に合わせて定期的にお受けいただきます

運動習慣支援室 “こころ”

検査費用

* 生活習慣病治療・健康増進・競技力向上の方

医療保険対象の検査

1割負担の方

3割負担の方

・血液検査 各種

検査項目により変動

・安静時心電図
・心エコー

880円(税込)

+

2,640円(税込)

* 血液成分の評価項目等の変更により、料金が変わる場合がございます

自費の検査

* 医療保険の対象外です

・体力検査

(3項目:柔軟性・平衡性・脚筋力)

330円(税込)/回

+

・体組成検査

1,080円(税込)/回

+

・呼気ガス分析

1,540円(税込)/回

+

・運動プログラム作成

540円(税込)/回

* 上記各種検査は、基本的に開始時、開始3か月後、開始6か月後、開始1年後、それ以降は身体の状態に合わせて定期的にお受けいただけます

運動習慣支援室 “こころ”

料金表

* 生活習慣病治療・健康増進・競技力向上の方

<1回・40分>

* 医療保険の対象外(自費)

施設利用料(実費)

一律: 40分: 330円(税込)



トレーナー指導あり 追加料金 * 完全予約制	トレーナー指導なし * 予約不可
<p>・1対1(1人で) 1,300円(税込) → 1,630円/回</p> <p>・1対2(2人で) 650円/人(税込) → 980円/回/人</p> <p>・1対3~4人(グループで) 430円/人(税込) → 760円/回/人</p> <p>* 予約は、グループ指導を優先させていただきます * 状況により予約時間の変更をお願いする場合があります</p>	<p>追加料金なし <施設利用料のみ></p> <p>* ご利用はフリータイムの時間帯のみになります * 予約は出来ませんので、お一人での施設利用を希望されている場合でも、他の方との併用になる場合もあります * 来院順での優先利用にご協力下さい * 毎月1回は、上記の「トレーナー指導」と下記の「体力検査+体組成検査」をお受けいただけます</p>

あらかじめご了承ください!

* オプション(追加料金) * 予約不要 * ご希望にて当日でも対応いたします

・体力検査 330円(税込)/回 * 測定料+運動アドバイス料
(3項目:柔軟性・平衡性・筋筋力)

・体組成検査(InBody430) 1,080円(税込)/回 * 測定料+運動アドバイス料

・体力検査+体組成検査 1,410円(税込)/回 * 測定料+運動アドバイス料
(3項目:柔軟性・平衡性・筋筋力)

* 毎月1回は必ずこの検査に基づく運動指導をお受けいただけます

特定計量器対応

InBody430

高精度ポータブル体成分分析装置



BIOSPACE