

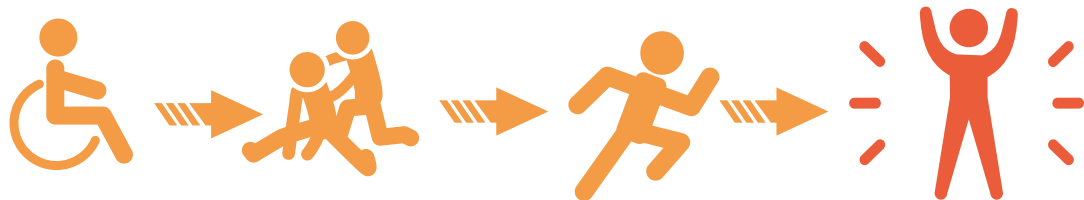


medical **Style** fitness

もっと元気に♪もっと健康を楽しむ生活

メディカルスタイルフィットネス (MSF) とは？

しのはら整形外科デイケア2F に併設したトレーニングスタジオです。



MSF のパーソナルトレーニングの特徴



- ①理学療法士による医学的知見、動作分析を踏まえた、ハイクオリティなトレーニングを提供。
- ②整形外科医と連携し、メディカルサポートを実現。

CHK どの方におすすめですか？

医療保険の
リハビリ終了後に
自費リハビリを
受けたい

ケガ後のスポーツ
のために専門的な
トレーニングを
受けたい

医療と連携した
トレーニングを
受けたい

より医学的な身
体評価を受けて、
トレーニングを
受けたい

トレーニングプログラム

01 Personal Training

ひとり一人のご要望に合わせたオーダーメイドプログラムを作成します。

➡ 6600円～ 60分

➡ 3500円～ 30分

ヨガ、ピラティス、ウェイトトレーニング、ファンクショナルトレーニング等あらゆるトレーニング要素を取り込み完全オーダーメイドのプログラムを作成。～年齢、運動歴、アスリート、ハンディキャップ問わず、様々なバックグラウンドのクライアントにも対応～



02 グループエクササイズ

機能解剖、運動学に特化したインストラクターが少人数エクササイズできめ細かく、丁寧なレッスンを提供します。

MSFの設備

01 TRX サスペンショントレーニング

自体重と重力を負荷として利用するトレーニング。サスペンションにより不安定な環境下で行うことで、筋力、バランス、コアの安定性、コーディネーション力を高めます。



02 インソールの作成

physicalsole® マイスターがクライアントの動作分析、評価を実施し、症状と動作の関連性を考慮し、問題点を見つけます。症状に応じてmysoleパッドを貼り付け、問題となる動作を改善に導きます。その場で動作の変化を体感していただくことが可能なオーダーメイドインソールです。



お問合せ

〒596-0825

大阪府岸和田市土生町2丁目26番9号
しのはら整形外科デイケア 2F

medical style fitness 担当 西出
medis.fitness@gmail.com
tel:072-493-3886
(しのはら整形外科クリニック内)

公式LINEはコチラ↓↓



アクセス

JR阪和線「東岸和田」駅より徒歩7分

