



疾病予防運動施設

健康塾

2020年8月～ご利用内容・時間のご案内

完全予約制

平日・祝日 9:30～17:00	4F		5F
A.9:30～のご利用は 火・水・金曜日のみ のご利用となります。	 集団教室	 有酸素運動  レジスタンス  DVD体操	 マシン
A. 9:30～11:00 ※入館・受付 9:20～	火・水・金 利用時間内FREE		
B. 11:00～12:30 ※入館・受付 10:50～	11:00～11:30	利用時間内FREE	11:30～12:30
C. 12:30～14:00 ※入館・受付 12:20～	13:30～14:00	利用時間内FREE	12:30～13:30
D. 15:30～17:00 ※入館・受付 15:20～	15:30～16:00	利用時間内FREE	16:00～17:00

土曜日 9:00～12:00	4F		5F
E. 9:00～10:30 ※入館・受付 8:50～	10:00～10:30	利用時間内FREE	
F. 10:30～12:00 ※入館・受付 10:20～	10:30～11:00	利用時間内FREE	

8月～
NEW

心臓リハビリテーションクラス実施のお知らせ

- 毎週 月曜日・木曜日
- 時間 9:30～10:30
- 対象 当院にてCPX実施済の方
- 料金 1,000円(税込)／1回
- 定員 8名 予約制
- 内容 有酸素運動20分+レジスタンストレーニング



《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25
西宮渡辺心臓脳・血管センター健康館 5階
疾病予防運動施設 健康塾

☎ 受付時間 9:00～17:00 (完全予約制)

TEL 0798-36-1166 FAX 0798-36-1826

www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/

営業時間 月～金曜日 9:30～17:00 土曜日 9:00～12:00

※ 休館日・・・年末年始・施設点検日



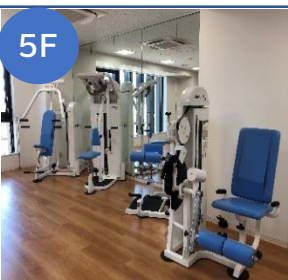
【施設内容】



4F



4Fフロアへ移動



5F

集団教室
ストレッチ、ツールを使用した軽運動を参加者とコミュニケーションを取りながら楽しく実施します。

有酸素系マシン
トレッドミル、エルゴメーター、リカンベントエルゴメーターの3機種を設置しています。

筋力系マシン
医療機器コンパス6機種による高齢者の方に安全で効果的なトレーニングを提供します。



ロッカー
完備



緊急時対応



シャワー
完備



トイレ完備



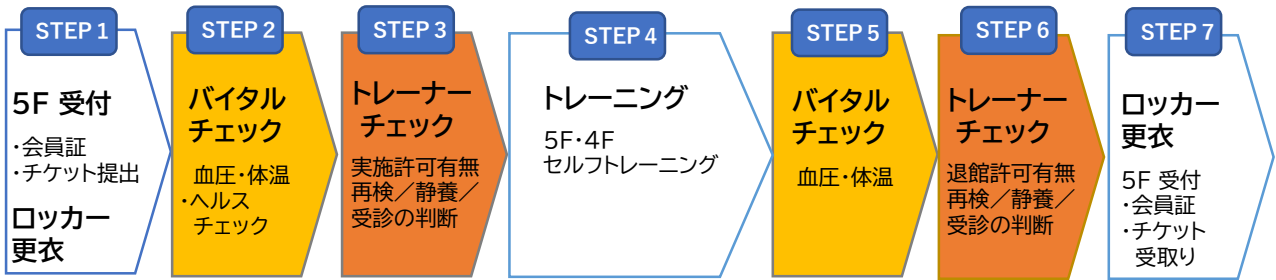
エレベーター
完備



パーソナルトレーニング
※別途有料
14:00~15:30
トレーナーとのワン・トゥ・ワン
トレーニングです。

2つのトレーニングが可能 ①筋力トレーニング ②パワーリハビリテーション 動作性の改善(立つ・歩く・座る)を目的として行うリハビリテーションです。

ご利用手順(入館～退館まで)



【健康塾の特徴】

健康塾では**安全・安心**を第一に皆さまの健康のお手伝いをさせていただきます。

1. 専門スタッフが指導・サポート
経験豊富な健康運動指導士が直接指導します。
2. 快適な環境の実現
3密を避けるため、時間制限と定員制にて人数制限をおこなうことで短時間で効果的な運動空間を提供します。
3. 院内連携
安心して運動して頂くために院内での連携とコミュニケーションを強化しております。
安全に運動して頂くためにも西宮渡辺病院、西宮渡辺心臓脳・血管センターの受診をお勧めします。

【料金】※消費税別

種別	料金
フリー	¥ 7,500
5回利用	¥ 5,000
都度利用	¥ 1,500
初回入会金	¥10,000
パーソナル1回/30分	¥ 3,500
パーソナル1回/60分	¥ 5,000

感染対策強化中

- ・定期的な換気を実施。
- ・機器類アルコールによる拭き上げの実施。
- ・スタッフの体調をチェックシートで管理。
- ・スタッフの手洗い・マスク着用の徹底。



来館時及び退館時手洗いの
協力をお願いします。



マスク着用及び体温測定を
お願いします。



ご利用時ソーシャルディス
タンスの確保をお願いします。

【会員限定特典】

各種お知らせ情報を
LINE@でお届け

電話番号検索



QRコードで

