

西宮渡辺心臓脳・血管センター  
疾病予防運動施設

# 健康塾

健康塾とは…医療法42条に基づいて認可された、医療法人が運営する運動療法施設です。医学的なデータをもとに健康運動指導士が運動処方をおこない、効果的な運動メニューを提供し、お客様の**安全・安心**を第一に皆さまの健康のお手伝いをいたします。

### 専門スタッフが運動指導

健康運動指導士、健康運動実践指導者が直接指導 サポートいたします。

### 院内連携

院内でのコミュニケーションを強化しております。もしもの時も救急外来で受診することができるため安心してご利用いただけます。

### 快適環境の提供

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っています。短時間で効果的な運動空間を提供します。

### このような方にお勧めです！

- 病気の予防・改善のために安全に運動がしたい。
- 退院後、体力が著しく落ちてきている。
- リハビリは卒業したけれど、運動を継続したい。
- 姿勢が悪いとよくいわれる。
- 認知症予防として運動がしたい。



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。



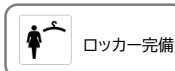
有酸素マシン

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。



集団指導

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。



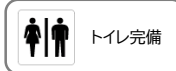
ロッカー完備



緊急時対応



エレベーター完備



トイレ完備



【利用内容・時間】 平日9:00~17:00	4F		5F
	筋力系マシン	有酸素マシン、ストレッチ	集団教室
A. 9:00~10:30	9:30~10:00	利用時間内FREE	9:00~ 9:30
B.10:45~12:15	11:30~12:15	利用時間内FREE	11:00~11:30
C.12:30~14:00	利用時間内FREE	利用時間内FREE	13:30~14:00
D.14:00~15:30(火・水・金のみ)	14:30~15:00	利用時間内FREE	教室なし
E.15:30~17:00	16:00~17:00	利用時間内FREE	教室なし

土曜日9:00~17:00	4F	5F
F. 9:00~10:30	利用時間内FREE	9:00~ 9:30
G.10:45~12:15	利用時間内FREE	11:00~11:30
H.14:00~15:30	利用時間内FREE	15:00~15:30
I.15:30~17:00	利用時間内FREE	教室なし

### 【一日体験利用】 STEP1

■時間:月曜日~金曜日  
①9:00~10:30 ②14:00~15:30

■定員:各1名様  
■料金:¥1,100(消費税込)

■申込方法:完全予約制  
電話にてご予約ください。

※裏面参照  
※お名前、お電話番号お知らせください。



### 【ご入会】 STEP2

体験をきっかけに運動習慣スタート！

月会費  
(5回チケット) **¥5,500**(消費税込)

■入会資格:当院を受診されている方  
■料 金:入会金+月会費×2ヶ月分  
体組成測定×2回分

種別	料金(消費税込)
初回入会金	¥11,000
5回利用	¥ 5,500
フリー利用	¥ 8,250
都度利用(1回)	¥ 1,650
体組成測定(1回)	¥ 700
内蔵脂肪測定(1回)	¥ 1,500

# メディカルFITNESSだからできる特別クラス&パーソナルサービス

## 維持期心臓リハビリクラス

心臓リハビリ終了後、安全に運動を継続したい方

日時:月・木曜日 14:00~15:00  
土曜日 13:30~14:30  
対象:当院にてCPX実施済の方  
料金:¥1,000(税込)/1回  
※予約制



### 【運動の流れ】

①準備運動→②レジスタンス運動  
→③有酸素運動→④整理体操

## パーソナルサービス

トレーナーと1対1で運動指導を受けたい方

日時:月~金曜日 9:30~11:00  
午後 要相談  
対象:健康塾会員の方  
料金:¥3,850(税込)/30分  
¥5,500(税込)/60分  
※予約制



### 【内容】

健康塾でトレーナーとワン・トゥ・ワンでトレーニングやストレッチをおこなうサービスです。

## メディカルFITNESSが提供する健康倶楽部

各専門資格を持ったトレーナーがおこなう少人数制の特別クラスです。それぞれの目的に応じてご利用ください。

◆料 金: 健康塾会員様 月4回 ¥2,200(消費税込)  
ビジター(一般) 月4回 ¥4,400(消費税込)

◆場 所: 健康館 5階 健康塾

◆定 員: 各5名様 ※コロナ感染予防の為、少数制でおこないます。

◆申込方法: 健康塾にて直接お申込みください。

### A. ソフトAERO / B. チェアAERO

専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&レジスタンス運動です。懐かしい90年代エアロビクダンスエクササイズのコリオグラフィー(動き・振付)をベースに楽しくおこないます。チェアAEROは椅子に座っておこないます。

日時:ソフトAERO 水曜日 12:30~13:20(50分)  
チェアAERO 金曜日 14:00~14:50(50分)  
担当:中島 達哉 健康運動指導士



ADI認定修了 CE認定修了  
オールジャパンエアロビク選手権  
男子シングル 86・87年全国3位

### C. 健康ウォーキング

健康維持には適度に体を動かすことが大切です。正しい歩き方やストレッチ・足のケア方法等を知ることによって、疲れにくく楽しく歩くことにつながります。

日時:木曜日 12:30~13:20(50分)  
担当:海野 紘一 健康運動指導士  
JWA公認ウォーキング指導者  
財団法人春日井市健康管理事業団にて指導  
愛知県にてNウォーキング教室企画



### D. コア・コンディショニング

ストレッチポールを使用して体幹(コア)にアプローチするエクササイズです。コアリラクゼーション(リアライメント…仰臥位での姿勢改善)、コアスタビライゼーション(リセット…抗重力位での姿勢改善と安定化)を目的におこないます。

日時:水曜日 14:00~14:50(50分)  
担当:花田 紗季 健康運動実践指導者  
JOCA  
コアコンディショニング認定修了



### E. ワークアウト

体の引締めを目標に様々なフィットネスツールや自重を利用してインナーマッスル、アウターマッスルを刺激し、トレーニングをおこないます。音楽のビートに合わせて楽しく効果的なエクササイズをご提供します。

日時:①木曜日 14:40~15:30(50分)  
担当:中島 達哉 健康運動指導士  
GYMSTICKマスタートレーナー  
GYMSTICKマッスル  
GYMSTICKピラティス



# ご見学歓迎

お気軽にお問合せ・ご見学ください。

【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



感染対策  
実施中



- ・定期的な換気を実施。
- ・スタッフの体調をチェックシートで管理。
- ・手洗い・マスク着用、体温チェックの徹底。
- ・ソーシャルディスタンスの確保。

《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 4階  
疾病予防運動施設 健康塾

☎営業・受付時間 9:00~17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

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



西宮渡辺  
心臓脳・血管センター  
健康館4F 健康塾

JR西宮駅から徒歩7分  
阪神西宮駅から徒歩5分