

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。

種別	料金(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



【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	利用時間内FREE	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		教室なし
I.15:30~17:00	利用時間内FREE		16:30~17:00

《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

健康塾HP



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



# 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

<p><b>ソフトエアロ</b> 水曜日 12:30～ 定員6名</p> <p>懐かしい90年代エアロビッ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。 担当:中島 達哉 健康運動指導士 ・全日本ドールカップエアロビック選手権 ・男子シングル 86・87年 3位</p> 	<p><b>コア・コンディショニング</b> 水曜日 14:00～定員6名</p> <p>ストレッチポールを使用して体幹にアプローチするエクササイズです。姿勢改善と安定化を目的におこないます。 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</p> 
<p><b>健康ウォーキング</b> 木曜日 12:30～ 定員6名</p> <p>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。 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</p> 	<p><b>ワークアウト</b> 木曜日 14:40～ 定員5名</p> <p>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。 担当:中島 達哉 健康運動指導士 ・GYMSTICKマスタートレーナー ・GSマッスル・GSピラティス</p> 
<p><b>ソフトピラティス</b> 金曜日 12:30～ 定員6名</p> <p>骨盤を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指すエクササイズです呼吸法は胸式ラテラル呼吸を用いて行います。 担当:加藤 諒子 健康運動指導士 ・シニアPilatesインストラクター</p> 	<p><b>チェアエアロ</b> 金曜日 14:00～ 定員6名</p> <p>専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&amp;レジスタンス運動です。椅子に座った状態でおこないますので安心して運動することができます。 担当:中島 達哉 健康運動指導士 全日本ドールカップエアロビック選手権 男子シングル 86・87年 3位</p> 
<p><b>マンスリーレッスン</b> 土曜日 15:00～ 定員6名</p> <p>毎月、人気のレッスンを体験できるクラスです。内容は毎月健康塾にて掲示し、お知らせします。 担当:健康倶楽部 各担当トレーナー</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>健康塾会員 ¥550(税込)/1回 一般 ¥1,100(税込)</p> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>1クラス受講(月4回) 健康塾会員 ¥2,200(税込) 一般 ¥4,400(税込)</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>2クラス受講(月各4回) 健康塾会員 ¥3,850(税込) 一般 ¥8,800(税込)</p> </div> </div>


※■場 所:健康館5F 健康塾 ■申込み:健康館4F 健康塾にて直接お申込みください。

## メディカルFITNESS特別がおすすめする特別クラス&パーソナルサービス

<p><b>維持期心臓リハビリクラス</b></p> <p>心臓リハビリ終了後、安全に運動を継続したい方 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</p> <p>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</p> 	<p><b>パーソナルサービス</b></p> <p>トレーナーと1対1で運動指導を受けたい方 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。 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</p> 
---	---

**【健康塾一日体験利用】**

- 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。



Instagramを登録して投稿記事・動画をチェック!




【閲覧方法】

**STEP1**  
Instagramアプリをダウンロードする。

**STEP2**  
ユーザー名で検索又はQRコードを読み込む。

**STEP3**  
アカウントをフォローする。

西宮  
健康塾

@kenkoh\_juku\_watanabe KENKOH\_JUKU.WATANABE

**ご見学歓迎**  
お気軽にお越しください!

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。



LINEご予約で・キャンセル受付 各種お知らせ情報をお届け




【追加方法】

**STEP1**  
LINEアプリをダウンロードする。

**STEP2**  
QRコードを読み込む。

**STEP3**  
友達追加する。

健康塾