

医療施設が運営するメディカルフィットネス

ご見学・体験利用受付中！

健康塾会員募集中

このような方におすすめです！

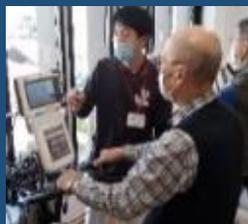
- ☑病気の予防・改善のために安全に運動がしたい。
- ☑退院後、体力が著しく落ちてきている。
- ☑リハビリは卒業したけれど、運動を継続したい。
- ☑姿勢が悪いとよくいわれる。
- ☑認知症予防として運動がしたい。

当施設が解決します

院内連携・安全安心

健康運動指導士がサポート

快適環境の提供



維持期心臓
リハビリクラス



コアコン、チェアエアロ
ウォーキング eto...



パーソナル
ストレッチ&トレーニング
※詳しくはお問合せください。

健康塾 HP



Instagram



お電話、健康塾HP、Instagram
DMよりご予約ください。



疾病予防運動施設 健康塾

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

☎営業・受付時間 9:00~17:00 TEL 0798-36-1166
営業日…月曜日~土曜日 定休日…日曜日

健康塾



ストレングスマシン

カーディオマシン

集団体操

イタリアの機器ブランド「テクノジム」のマシンです。可動がスムーズで使いやすいのが特徴です。

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。

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。

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。

ご利用時間 平日・土曜日（各時間予約制）

ご利用時	体操
9:00~10:30	9:00~9:30 水・木・土のみ
10:30~12:00	10:30~11:00
月~金 12:00~13:30 土 なし	平日 12:00~12:30 土 なし
15:00~16:30	平日 なし 土 15:00~15:30

午
前
の
部

午
後
の
部

ロッカー 完備	トイレ完備	緊急時 対応	エレベーター 完備
------------	-------	-----------	--------------

種別	料金(税込)
初回入会金	¥11,000
フリー利用	¥8,250
5回利用	¥5,500
都度利用(1回)	¥1,650
一日体験/ビジター	¥1,650

感染対策 実施中	定期的な消毒を していただきます
マスクの着用 をお願いします	手洗をお願いします

- ・利用人数制限
- ・換気付空調機完備
- ・スタッフ体調管理
- ・体温管理

2023年9月～健康塾運営スケジュール

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
月	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space			10:30 体操			12:00 体操				13:30~14:30 維持期心リハ					法人関連施設 パーソナル対応	
火	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操								法人関連施設 パーソナル対応	
水	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:20 コアコン					法人関連施設 パーソナル対応	
木	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:20 ダイナミックウォーキング					法人関連施設 パーソナル対応	
金	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space				10:30 体操			12:00 体操								法人関連施設 パーソナル対応	
土	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			パーソナル			法人関連施設パーソナル対応			15:00~16:30			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操									15:00 体操			

※別途有料 法人関連施設パーソナル対応 グループレッスン 維持期心臓リハビリ

グループレッスン

～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～

水曜日: 13:30 コアコンディショニング
木曜日: 13:30 ダイナミックウォーキング

1クラス(月4回) ¥2,200(税込)
2クラス(月4回) ¥3,850(税込)
ビジター ¥1,650(税込)

各定員
8名様

- 予約制。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 施設側の都合により中止する場合がございます。



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～

曜日: 毎週月曜日 13:30~14:30
対象: 当院にてCPXを実施済の方
期間: 初回利用から3ヶ月間(12回)まで在籍可能

月4回 ¥5,500(税込)
1回利用 ¥1,650(税込)

各定員
6名様

- 担当 心臓リハビリテーション指導士
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 施設側の都合により中止する場合がございます。

