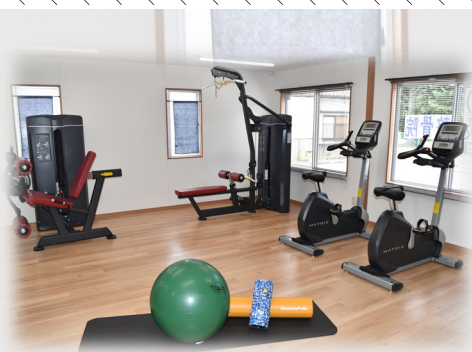


トレーニングルーム

当院にはトレーニングルーム(会員制)が併設されています。痛みの改善・予防・再発防止や健康維持・増進、スポーツパフォーマンスの向上など、様々な目的での利用が可能です。他のスポーツクラブと比べてトレーニングスペースが狭いため予約制です。1枠(1時間)に5人までと利用人数を抑えることで、一人ひとりのトレーニングをよく観察できるため、運動方法など細かな指導が可能です。運動が苦手な方、運動習慣の無い方、一人ではなかなか運動を続けられない方でも、“安心して”“楽しく”“継続的に”トレーニングに取り組んでいただけるよう、全力でサポートいたします。



会員種別	月会費(税込)
一般	4,950円
中学生・高校生	4,180円
小学生	3,300円

～当院のトレーニングルームの特徴～

カラダの現状把握

トレーニングをスタートする前に目的・目標の確認と、現在のカラダの状態を確認します。筋肉の柔軟性や各関節の可動性、筋力等をチェックし、ご自身のカラダの課題を理解しトレーニングに取り組んでいただけます。

個別プログラム対応

「カラダの現状把握」から得たデータを元に個別トレーニングプログラムを作成します。運動習慣がない、運動経験が少ない、カラダに痛みや不安を抱えた方にも安心して取り組んでいただけるようサポートします。

トレーニング指導

作成した個別プログラムをトレーナーが指導します。トレーニングルームにはトレーナーが常駐していますので、トレーニング方法の確認と細かい動作修正を行いながら進めていくことができます。

トレーナーサポート

健康増進施設や整形外科での運動指導、中学生や高校生へのトレーニング指導など、指導経験豊富なトレーナー(アスレティックトレーナー)が指導にあたります。カラダに関する悩みや不安など何でもご相談ください。

無料体験随時受付中！お気軽にお問い合わせください！



お問い合わせ、ご予約は
LINEからできます



ホームページはこちら

すかの鍼灸整骨院
(菅野小学校のすぐ南側です)

松本市笹賀3331-3
☎0263-55-1113

平日：9時～12時半 / 15時～19時半
土曜：9時～13時 / 14時～18時
休診：水曜・日曜・祝日