

すがのコンディショニングハウス

鍼灸整骨院に併設された「すがのコンディショニングハウス」では、『5年後・10年後も今より動ける健康な体に』の考えのもと、「自分に合った運動を見つける」ことや「正しい運動の方法を学ぶ」場所を提供しています。健康増進施設や整形外科での運動指導経験豊富なトレーナー（アスレティックトレーナー）が常駐しカウンセリング（身体評価）から一人ひとりの状態に合わせたプログラムを作成し指導にあたっています。肩こりや腰痛、膝の痛みの改善と予防、膝や腰の手術後の運動療法、健康維持増進、ボディメイク、競技パフォーマンス向上など、様々な目的をお持ちの方が通われています。お気軽にご相談、ご来館ください。お問い合わせは『すがの鍼灸整骨院』にお願いいたします。



会員種別	月会費（税込）
一般	4,950円
中学生・高校生	4,180円

～すがのコンディショニングハウスの特徴～

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、ご相談は
LINEからでもできます



ホームページはこちら