

フィジカルチェック

年に1度は「体力」も要チェック!

受けてみませんか?

毎年の健康診断で「体」の状態はわかっているけど、「体力」についてはいかがでしょうか? 体力測定では、長く元気に活躍するために必要な「筋力」「柔軟性」「バランス能力」を測定できます。年に1度はご自身の体力を数値で確認し、体力の維持向上に役立てましょう!

対象

成人の方

※ホロニクスグループ所属医師監修
専門医療従事者による健康相談可能

体力測定プラン一覧と料金

● 血圧測定 ● 体組成分析:InBody270

- 体重・筋肉量(部位別)
- 体脂肪率(部位別)
- 基礎代謝量
- 内臓脂肪レベル






	シンプルコース	ベーシックコース	フルコース
● 成人プラン ● シニアプラン	1,100円	1,650円	2,200円
理学療法士対応 腰痛サポートプラン	特別メニュー 5,500円		

持ち物 運動靴、運動着

予約可能な日時 ... 水曜日16時~17時(シンプル・ベーシック:4名まで フル:2名まで)
土曜日11時~12時、15時~16時(シンプル・ベーシック:2名まで フル1名まで)

成人プラン / シニアプランの体力測定内容

項目	測定内容	(成人プラン)18歳~65歳未満		
		シンプルコース (15分)	ベーシックコース (20分)	フルコース (30分)
体力評価	握力		○	○
	長座体前屈		○	○
	骨密度測定			○
	スパイロメーター			○
運動負荷の評価	 レッグプレス 大殿筋・ハムストリングス・ 下腿三頭筋	○	○	○
	 チェストプレス 大胸筋・上腕二頭筋	○	○	○
	 ラットマシン 広背筋・上腕二頭筋 菱形筋・僧帽筋	○	○	○

※シニアプラン(65歳以上):チェストプレス・ラットマシンをバランス評価に変更
バランス評価:開眼片脚立位、ファンクショナルリーチ

理学療法士対応 腰痛サポートプラン詳細

※対象：腰痛に不安のある個人様・法人の従業員様

国家資格を取得している理学療法士が個別に対応します

- 血圧測定
- 体組成分析：Inbody270

- 体重・筋肉量(部位別) ● 基礎代謝量
- 体脂肪量(部位別) ● 内臓脂肪レベル



1 姿勢評価

腰痛になりやすい姿勢になっていないかをチェック
反り腰傾向or円背(丸まった背中)傾向



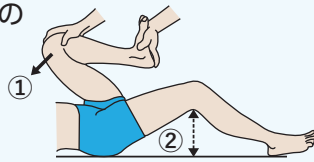
2 柔軟性評価（円背傾向の方）

太もも裏の筋肉の柔軟性や神経症状(痺れ)が出ていないかをチェック



3 柔軟性評価（反り腰傾向の方）

足の付け根の筋肉の柔軟性をチェック



4 チェック後

柔軟性に問題がある場合

… 腰痛予防のストレッチアドバイスと施術

既に強い腰痛や神経症状がある場合

… 受診勧奨と施術

その他情報

特典

年に1回、体力測定後のフィットネス体験無料
今後の健康管理に向けて、フィットネスで運動してみませんか？
シャワーやサウナも無料でご利用いただけます！

お得情報

記載金額から**500円割引**でご利用いただけます。

対象

- 医誠会健康クラブ for Business加入のお客様
- メディカルフィットネス24 法人会員のお客様
- さくらテラス サポーターのお客様
- 産業保健契約中のお客様

お問い合わせ

marketing@holonicsystem.com

i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING MEDICAL FITNESS 24

〒530-0052 大阪市北区南扇町 4-14

大阪メトロ堺筋線 扇町駅から徒歩 3分 JR 環状線 天満駅から徒歩 7分

JR 大阪駅から徒歩 14分



MEDICAL FITNESS 24



iMall

