

とく

とく

ジムチャレ 運動施設

| | |
|-------|--|
| | フィットネススクールロコモK.O KIZUNA |
| 所在地 | 宇和島市宮下乙117-11（青葉台店） 宇和島市中央町1-6-3（きさいやロード店） |
| 電話番号 | 0895-49-5565 |
| 定休日 | 毎週日曜日 |
| 利用時間 | 〈火～金〉 9:00～20:00（受付時間） |
| | 〈月、土、祝日〉 9:00～18:00（受付時間） |
| 駐車場 | 無料駐車場あり（青葉台店のみ） |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ① Inbodyによる体成分分析 ② 運動機能測定（ロコモ度・サルコペニアチェック）、血圧、脈拍、体重の評価 ③ 推奨するマシントレーニングの提案 ④ 有酸素運動 ⑤ クールダウン |
| 紹介文 | <p>当施設には、理学療法士・健康運動指導士・管理栄養士の資格をもったスタッフが在籍しています。病院でのリハビリ指導経験を持ったトレーナーが、身体の悩みや目的に合わせたトレーニングメニューをご提案させていただきます。また、食事の栄養指導など医学的な視点からも改善をアプローチしていきます。</p> |
| 施設内様子 |   |

〈問合せ先〉 宇和島市役所 保険健康課 24-1111（内線：2183）

R6年4月作成