

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	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	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。
施設内様子	 

〈問合せ先〉宇和島市役所 保険健康課 24-1111（内線：2184）

R7年4月作成