

とく

とく

## ジムチャレ 運動施設

|       |                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>フィットネススクールロコモK.O<br/>KIZUNA</b>                                                                                                                                       |
| 所在地   | 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  | （月） 10:00～15:00                                                                                                                                                          |
|       | （火～木） 10:00～18:00                                                                                                                                                        |
|       | （金） 11:00～19:00                                                                                                                                                          |
| 駐車場   | なし                                                                                                                                                                       |
| 内容    | ① Inbodyによる体成分分析<br>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<br>③ 推奨するマシントレーニングの提案<br>④ 有酸素運動<br>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7月作成