

とく

とく

ジムチャレ 運動施設

ワンステップ	
所在地	宇和島市中央町1-6-3
電話番号	080-1150-4235
定休日	土日は原則休み（要相談）
利用時間	（月） 10:00~16:00
	（火~木） 10:00~18:00
	（金） 11:00~19:00
駐車場	あり（台数制限あり、満車の場合は南予文化会館駐車場をご利用ください：割引券あり）
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	理学療法士の資格をもったスタッフが対応いたします。病院でのリハビリ指導経験を持っており、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 0895-49-7201

R8年4月作成