



パーソナルトレーニング

ドクター診断

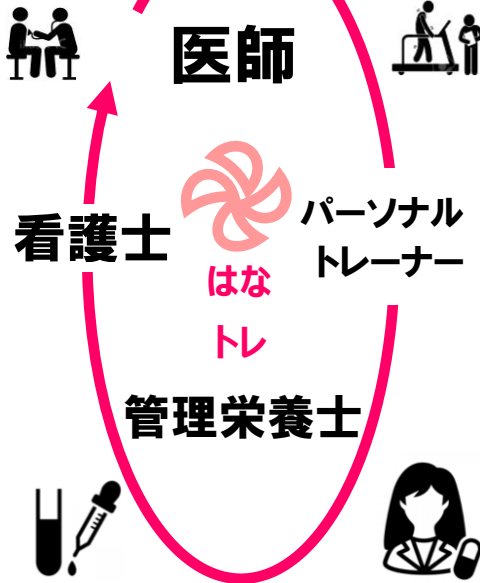


健康診断

食事アドバイス

血液検査	
ヘモグロビン	39.0
ヘマトクリット	58-188
血小板数	31-84
白血球	
MCV	
MCV	
MCHC	40以上
HDLコレステロール	~119
LDLコレステロール	~149
non-HDLコレステロール	~149
中性脂肪	130-219
総コレステロール	0.2-1.2
トリグリセリド	30以下

はなみずき  
小手指クリニック



段差でつまずいたり、車椅子生活をする同世代の話を耳にするようになり、健康な身体作りをしたくて通い始めました。スタッフはとても親切で適切な指導をしてくれます。睡眠も良く取れるようになり、姿勢も良くなって、ご飯も美味しく食べられる身体になりました。(SAMさん 76歳)



体調に合わせてサポート



ストレッチからサポート



ムリなくトレーニング

はなみずき小手指クリニック地下1階 提携ジム  
**Medicare Gym 24**  
 メディケアジム 24

バイタルブラッドプロジェクト

定価：¥66,000(税込)

・**パーソナルトレーニング** (12回・3ヶ月)  
 健康状態、生活スタイルよりトレーニングを計画的に実施します。

・**栄養士による食事アドバイス**

現在の内容、生活スタイルから、実現可能なアドバイスを致します。

期間中1回：60分

・**3ヶ月後 採血**

運動習慣後の血液を検査します。

・**ドクター 診断** (採血後1回)

医師から採血データより 診断・相談

はなみずき受診者特別価格

¥16,500/月

3ヶ月：¥49,500(税込)

お支払い方法は一括・月々と選べます。

パーソナルトレーナー



里 隆文

元西武ライオンズトレーナー  
 高齢者からアスリートまで体の改善スペシャリスト



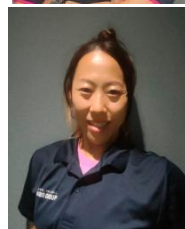
佐藤 立

プロアスリート、野球トレーナー。ボディメイクや低酸素トレーニングのエキスパート



津田 智絵

ヨガ・ダンス トレーナー  
 女性のお悩み改善アクティブな運動も



金子 ちひろ

ヨガ ダンス エアロ マラソンサブ3、ボディメイクのパーフェクトインストラクター



木下 祐花

舞台女優  
 ダンスインストラクター  
 姿勢・スタイル魅せ方のプロ



浅野 広翔

W大学  
 準硬式野球部トレーナー



中馬 亜里沙

Bリーグチアリーダー  
 ダンスインストラクター  
 いつもあなたを応援します



小川 勝紀

健康経営アドバイザー  
 元サッカー審判員  
 100kmマラソンランナー



医師による検診

血液採血結果より、医師よりアドバイスや相談することができます。また、同プランを継続することも可能です。



健康診断結果より身体状況をトレーナーと共有



カウンセリングで、30分・12回/3ヶ月のトレーニング計画を相談して決めていきます。生活スタイルや、無理のない目標を相談しながら進めていきましょう。



3ヶ月後 血液採血

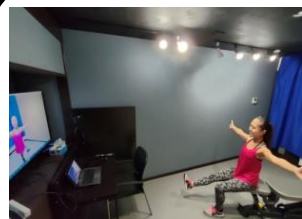
運動期間3ヶ月を経て、血液採血をクリニックにて行います。



管理栄養士と食事カウンセリング

現状の生活習慣から、栄養バランスや、食事のタイミングなどをご相談

充実のフォロー体制



オンライン可能

来館できないときはオンラインでもパーソナルトレーニングが受けられます。



ビジター利用可能

1,500円/1日で ヨガなどのプログラムも参加可能です。



はなみずき  
小手指クリニック



Medicare Gym 24  
メディクアジム 24



その日の体調や、気分に合わせて、安全で楽しく続けられるよう トレーナーがサポートします。

通常有料のサービスが利用可能。

プライベートロッカー

期間中 1 台を参ロッカーに！荷物を少なく、来館が楽になります。サプリも入れておくと利用後飲む習慣ができます。

水素水

体内老廃物を体外に出してくれる効果が来たされます。抽出時に水素を入れているため高い濃度で飲むことができます。

低酸素ルーム

ミトコンドリアを活性化させ、通常のトレーニング4倍の効果が期待されています。マラソン挑戦者にはおすすめです。

タンニングマシン

1日 20分ご利用可能です。ビタミンDや、セロトニンの生成に効果が期待されています。

