

【セルフチェック】こんなことに悩んでいませんか？

- ☐健康診断で指摘された ☐腰やひざなどの関節に悩まされている
- ☐疲れやすくなった ☐物忘れが多くなった ☐運動不足気味
- ☐歩くスピードが遅くなった ☐出たお腹が引っ込まない

チェック✓が付いた方はぜひ体験から！

体験料金1000円

年内有効

手ぶらでOK!

皆様のご参加

お待ちしております！

オープン
記念特典

体験参加後に当日
入会をご希望の方は

95%OFF 入会金

通常10000円→500円

※月額料金は5900円です

場所

温泉屋敷
バーデン家

壮鳳

本館2F
宴会場

蔵王町遠刈田温泉新地東裏山43-1

TEL

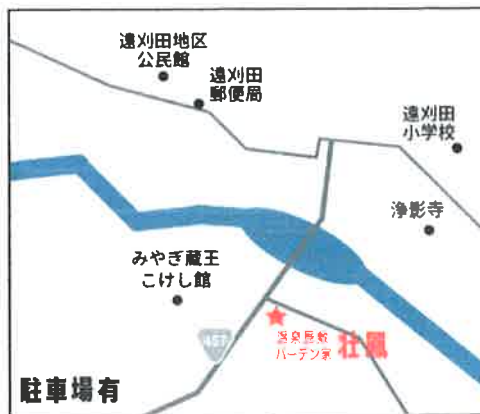
050-3134-5198

日時

月～金曜日

9:00～14:45

詳細は中を
ご覧ください！



**11/21
OPEN**

オープン記念
特別企画

国家資格を持った運動指導者が
効果の出る正しい運動をご提案します
来れば来るほど若返るジム

ちょこゑふいっと

1日に6つの30分グループレッスンを
月～金曜日で実施!

10:20~10:50

身体の柔軟性改善
ストレッチ

11:00~11:30

姿勢改善
運動プログラム
(女性向け)

11:40~12:10

筋力向上
運動プログラム
(男性向け)

13:00~13:30

2000歩運動
プログラム

13:40~14:10

骨密度向上
運動

14:20~14:50

脳下運動
プログラム

ちょこゑふいっと が ちょうどいい 4つの理由

- ① 1回30分・予約不要
- ② 目的別に対応した充実レッスン
- ③ トレーニング後に温泉に入れる
(別途料金がかかります)
- ④ 医師推薦のトレーナーが指導



藤野 広大

柔道整復師(国家資格)
A-Yoga movement coach
BASIC/ADVANCE
AZCARE ACADEMY Pilates
Synthesis (Mat)



高橋 悠介

理学療法士(修士)
・TPI1(現在TPI2を取得中)
・TPI medical 2
・SFMA Level 1

仙台徳洲会病院 予防医学センター 小松工芽医師からの推薦文

身体を健康に保つには、運動がかかせないことは誰でもご存知のことかと思いますが、交通機関やインターネットが発達した現代社会では、余程意識して身体を動かさない限り、多くの人が慢性的な運動不足の状態に陥りがちです。医学的な統計では、健康を害して最も寿命に影響する生活習慣として今は喫煙が死亡リスクの第1位ですが、間もなく運動不足(身体不活動)が喫煙に取って変わり第1位になるだろうと言われています。では、闇雲にただ運動をすれば良いのでしょうか?そもそも運動と言われてもジョギングやラジオリズンやランニングやウォーキングやサイクリングや水泳やヨガや Pilates やストレッチや筋トレやダンスや Tai Chi や Qi Gong や Martial Arts など、どんな運動が相応しいのか?その答えは人それぞれです。でもまず必要なのは、その人の目的に合った運動をすることです。筋肉をつけたいのか?柔軟性が必要なのか?あるいはその両方なのか?健康を維持するためのものなのか?ダイエットのためのものなのか?特定のスポーツをするためのものなのか?目的によって必要な運動の内容は変わってきます。そして最も大切なことは、その人の身体の状態にあった運動をすることです。身体に無理な負荷をかけてしまったり、かえって身体を痛めて関節などを壊してしまったり、特にシニア世代の方は、持病のある方も多く無理は禁物です。そのために、身体のことをよく知っている運動のプロによる指導が必要なのです。

私は仙台徳洲会病院で、予防医学外来という病氣未病、健康未病の方達(病氣はないけれども身体の不調が取れないなど)を対象とした専門外来をおこなっております。受診される方で運動の必要な方は、全てモルゲンの高橋悠介さんに指導をお願いしております。高橋さんが他のスポーツトレーナーの方に比べてとても信頼できるのは、4年生の大学を出た後、大学院に進学してスポーツ医学の研究をし、考えが非常に論理的かつ科学的であること、理学療法士として実際に病院に勤務して、多くの患者さんを医学的な側面から指導してきた豊富な臨床経験があるからです。更には、生体の機能を栄養の観点からみる分子栄養学という最先端の栄養学も勉強し、認定資格も取得されています。まさにシニア向けの運動指導に必要なものは知識も技術も全て兼ね備えており、高橋さん以上の適任者はいないと思います。「運動の負荷をかける前に、負荷をかけても良い身体の状態をつくることから始める」という高橋さんの指導を一度体験されると、その別次元のトレーニングにきっと多くの方が魅了されることでしょう!