

# ゆりクリニックの メディカル・パーソナル トレーニング



Medical  
Personal Training

理学療法士がお一人お一人に合わせたトレーニングメニューで指導する、医療機関だからこそ実現する、メディカル・パーソナルトレーニング。自分のカラダをより深く知るための、オーダーメイド・トレーニングを始めてみませんか？

1

## 大丈夫なわたしになる コンディショニングプログラム

運動器リハビリテーションを終えた方や、もともと整形外科疾患をお持ちで再発を予防したい方、運動は苦手だけれど、よい状態を保ちたい方のためのプログラム。

40分

60分



2

## なりたいわたしになる ボディ強化プログラム

気になる部分を集中的に鍛えて、理想のカラダに。腹筋・体幹、ヒップ、背中、二の腕、脚などを中心とするプログラム。

40分

60分



3

## わたしに芯をつくる 骨美容プログラム

自分の脚でいつまでも歩く、自立したわたしに。骨密度をキープして将来の骨折や丸い背中を予防する、骨に特化したプログラム。

40分



4

## わたしを新しくする リフレッシュプログラム

仕事や家事、毎日の生活でお疲れの方に。今日の疲れを明日に残さない、リラクゼーションや自律神経を整えるプログラム。

40分



①～③のプログラムには目標達成シート・体組成計測定・栄養指導もセット。  
トータルに皆さまをサポートいたします。

40分▶6,600円 60分▶8,800円

トレーニング体験 初回50%OFF

お得なチケット：6か月

40分×12回=79,200円▶70,000円 60分×12回=105,600円▶95,000円

お問い合わせ

ゆり YURI CLINIC  
クリニック

TEL: 03-3455-1107

〒108-0014 東京都港区芝 5-31-15 センチュリー三田ビル 6F

