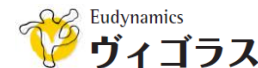


【女性のための健活レッスンコース】～更年期障害が気になる方へ～

専門スタッフによる指導

ヴィゴラスは、しまだ病院と連携した施設です。
女性特有の疾患に向けて運動で予防していきます。



コースは、2週に1回！！ 運動が主体となり計4回コースで2ヶ月間！！フルマンツーマン対応でホームエクササイズも提供いたします。ご利用料金：¥15,000（税抜き）

初回【110分】

2～4回目【50分】

トレーニングプログラム

健康チェック・姿勢評価・体格測定にて、お客さまの身体状況を確認の上、初回からトレーニングを始められるので安心です。

実施内容

1. 問診 【30分】
2. オリエンテーション 【20分】
3. ボディーチェック 【10分】
4. ウォーミングアップ 【15分】
5. マンツーマントレーニング指導 【35分】
6. クーリングダウン

1～2.問診・オリエンテーション

オリエンテーション
更年期特有の症状
○閉経に伴う体の変化
○生活習慣におけるアドバイス
○効果的なトレーニング



3.ボディーチェック

Old Bodyにて体格測定
(体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪指数
基礎代謝量・BMI・ウエスト)

○姿勢評価
(正面・横(左右)の姿勢写真を撮し、
影姿勢や身体のゆがみを確認)

○骨密度測定

【正面】

【側面】



【オプション項目】

- 婦人科受診
- 栄養指導

4.ウォーミングアップ/パートナーストレッチ・スポーツマッサージ

○パートナーストレッチの特徴と効果

トレーナーがマンツーマンでストレッチの補助を行うため無理なく柔軟性の向上もでき、また、血流を良くし、老廃物の排出を促進する。人の体温を感じることで、精神的なリラックス効果を高め、ストレスケアの効果が見られる。

○スポーツマッサージの特徴と効果

体の表面に刺激を入れて、内臓の働きやホルモン分泌などに影響を与え、全身のバランスを整える。

5.マンツーマントレーニング指導

○個別メニュー（3～5種）＋有酸素運動（1種）

参加者の状態に応じたトレーニングをトレーナーが選択。マンツーマンを重視し、ホームエクササイズでも利用できるトレーニングを指導。

○有酸素運動

トレーナーが参加者の体力や疾患に合わせた有酸素運動の種類を選択し実施。

マンツーマンのため細かな負荷設定が可能です。
お客様の身体状況に合わせて運動の種目を選択します。

実施内容

1. ウォーミングアップ 【15分】
2. マンツーマントレーニング指導
個別メニュー
有酸素運動 ※自主トレーニング 【25分】
3. クーリングダウン 【10分】
(4回のみ終了時カウンセリング)



総合評価を行い、今後の更年期の過ごし方と注意点等
アドバイスをします。その他、個別面談や入会説明・
終了時アンケートを行います。

終了時カウンセリング

フォローアップ



せっかく効果がでも持続できなければ
無駄になってしまいます。「効果を維持
したい!」「これからの老年期に向けて
体をもっと●●にしたい!」という方には、
本入会をおすすめします。

一緒にがんばりましょう!

簡易チェックしてからお越し下さい

症 状	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動機がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
⑧頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点				

●症状の程度に応じ自分で点数を入れて、合計点を元にチェック

0～25点：異常なし

26～50点：食事・栄養に注意

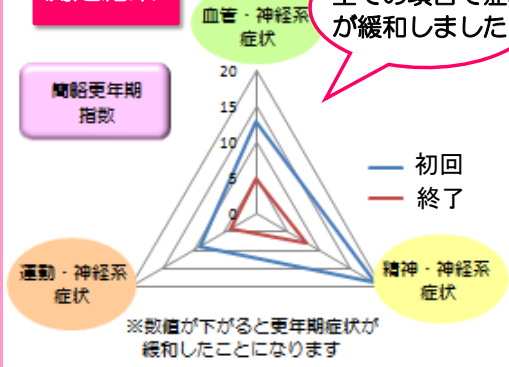
51～65点：更年期・閉経外来受診

66～80点：長期の計画的な治療

81～100点：各科の精密検査

教室
対象

Aさん 測定結果



体験者の声

- 少しのトレーニングやストレッチでも続けることで効果があるんだと改めて感じました。
- 更年期に対して予防を考えてみましたが、体を動かすことで色々なことが改善でき運動の効果を実感しました。
- 気持ち的にも軽くなった感じです。仕事ばかりして身体を振り返ることがなかったので、自分の身体を見直し、意識するきっかけになりました。

- ご利用条件 1) 更年期女性の方 2) 妊娠の疑いがない方・授乳中ではない方 3) 心身共に運動の禁忌がなく自己の健康管理能力を有する方 4) 糖尿病や高血圧等内科疾患にて、医師による治療中でない方 但し、治療中の方でも、主治医の許可がある方については参加可 5) 2週に1回来館できる方 ※基本となりますが、ご相談の上で可

※コース途中キャンセル等の返金は一切お受けできません

※効果には個人差があります

お問い合わせ：ヴィゴラス072-953-1007