

ウェルネス・パーソナル・プログラム メディカルボディメイク

～あなたのオーダーメイドの運動・食事改善を
一緒に始めませんか？～

医療の専門家である医師や理学療法士、管理栄養士が
ひとりひとりに合わせた身体作りを血液検査(病院特有)
も取り入れながら徹底的にサポートいたします！

< 専門職が科学的根拠に基づき筋肉を守る減量&カラダ作りを提供 >



痩せるだけでなく
動ける体づくり



筋肉を減らさず
にリバウンドしない
体づくり



膝が痛い
けど、運動
できるかな？



将来、足腰の
筋力が低下
しないか心配



★フレイル予防・改善コース

全24回(60分/回×週2回×3か月) 金額399,300円(税込)

※フレイル：加齢により心身の機能が低下した状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の状態であり、適切な運動や社会
参加などを通じて予防・対策ができます。

★メタボ・ボディメイクコース

全24回(60分/回×週2回×3か月) 金額399,300円(税込)

※メタボ：「メタボリック・シンドロームの」の略。
お腹まわりが大きいことに加えて血圧の上昇・空腹時の高血糖・脂質の
異常値のうち2つ以上当てはまる状態。適切な運動や健康的な食事
などが有効な対策です。

<ご注意ください> いずれのコースも治療中の疾患などによって参加できない場合があります

【電話】 06-6443-3419 受付時間：年末年始・土日祝日を除く平日13:30～16:30



公益財団法人 日本生命済生会

日本生命病院 ニッセイ予防医学センター