



JUHAI Field ハビリス グループレッスンのご案内



この度、JUHA I Field ハビリスではグループレッスンを開始いたします。

疾患をお持ちの方も、お持ちでない方でも満足していただける内容となっておりますので、みなさま是非この機会に JUHA I Field ハビリスのレッスンをお試しく下さい。

レッスン日時 : 毎週 木曜日・金曜日

10:00~11:00

参加費 : 2,000円 (税別)

※体験利用時は1,500円 (税別)

担当 : 速水・石野 (日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー)

★運動に際して不安な部位や点などがございましたらお気軽に担当スタッフにお声がけ下さい。

【 私たちと一緒により豊かなフィットネスライフを送りましょう!! 】

<https://takasima.jp/juhaifield/index.html>



【 お問合せ 】

医療法人社団 高島整形外科
JUHA I Field ハビリス

茨木市沢良宜西 2-7-22
072-635-9600



グループレッスンスメニュー紹介

●からだスッキリトレーニング●



木曜日：10：00～11：00

料金：2,000円（税別）
体験時は1,500円（税別）

担当：石野

最近、同じ姿勢ばかりとっていませんか？自宅でも出来る簡単なトレーニングやストレッチなどで普段使っていない筋肉を動かし、身体も心もすっきりしましょう！

●転倒予防体操●



金曜日：10：00～11：00

料金：2,000円（税別）
体験時は1,500円（税別）

担当：速水

転倒の原因は、筋力の低下やバランス機能の低下など様々です。転倒を防ぐことは『生活の質』を維持するうえでとても大切です。

【ご利用にあたり】

- 各メニューは予約制となっております。メニューにより受付人数が異なるため事前にお問い合わせ下さい。
- 更衣室、シャワールーム完備

- 動きやすい服装でお越し下さい。
- タオル、お飲み物をご持参下さい。

その他ご不明な点等ございましたら下記までご連絡下さい。



【お問合せ】

医療法人社団 高島整形外科
JUHA Field ハビリス

茨木市沢良宜西 2-7-22
072-635-9600