

ホテルで

理学療法士監修

歩行健診

マスターエイジクラブ

～正しく歩いて健康になろう～

よく歩き方が悪いって
言われる…

健康のためにはどんな
運動をすればいいの？

運動の後に
膝や腰が痛くなる…

自分の歩き方の
特徴を知りたい！

マスターエイジクラブでは歩行健診を通して、
皆様の**健康の土台作り**の習得をお手伝いします

歩行・計測 問題点の把握

背中と腰に
センサーを
つけて10m
歩くだけ



センサーをつけて10m 歩行



歩き方を
数値化！

個別運動の 実施

定期的に歩行
状態を確認、
個々に適した
運動の提案



トレーニングマシン



レッドコード



<プログラム内容例>

- 歩行測定
- 定期的体力測定
- 身体イキイキ体操
- 学び講座
- 脳健康運動
- ピアノ教室 など

日時 毎週水曜日
10:00～12:00

対象 性別・年齢問わず！

費用 5000円/月

準備 動きやすい服装

ただいま **W** キャンペーン中

特典1 来場者全員に

マスターエイジクラブ
初回お試し無料

特典2 入会された方に

ホテルランチバイキング
無料招待券プレゼント

アクセス

〒650-0042
兵庫県神戸市中央区波止場6-1
神戸ポートタワーホテル6階
JR元町駅より徒歩10分
地下鉄海岸線みなと元町駅より徒歩5分
(株)ゲストハウス

お問い合わせ・申し込み

電話 : 078-360-1911
担当者 : 井内裕子



まずはお気軽に
ご連絡下さい！

