

もっと自由に
もっと楽しく！
運動を楽しもう！

2025年4月・新規オープン！

メディカル スタジオ (メディスタク留米)

誰でも簡単に始めれる

運動教室スペースが広くなり、メディカルフィットネススタジオとしてパワーアップ！医師・理学療法士監修のトレーニングをアスレティックトレーナーが指導します。加齢に伴う筋力低下や運動不足を解消し健康寿命を伸ばしましょう。



InBody測定を無料で実施

FREE

高精度体成分分析装置「InBody」で、体の成分である体水分量や筋肉量などを測定。トレーニングの目標設定に役立ちます。
※結果説明には別途料金がかかります。



＼POINT1／

膝・腰・肩の痛み改善

膝、腰、肩の痛みなど症状別・運動レベル別で患者様にあった安全なトレーニングを提供します。同じ症状を持つ方々と一緒に運動を頑張れます。



＼POINT2／

ストレッチエクササイズ

症状や目的にあったセルフストレッチを指導します。筋肉を伸ばすことで関節の動きを良くし柔軟性の向上・痛みの改善を目指していきます。



＼POINT3／

サーキットトレーニング

筋肉量・体力向上、脂肪燃焼など目的に合わせた数種類の全身トレーニングを行います。無酸素運動と有酸素運動を同時に行えるメリットもあります。

定員

1レッスン5名

対象

どなたでもご利用いただけます。

必要なもの

動きやすい服装
タオル、飲み物

医療法人 Te to te
おかだ整形外科スポーツ・リハビリクリニック

☎ 0942-36-7755

〒830-0037 久留米市諏訪野2772-1

