

# ボディメンテナンス & パーソナルトレーニング

宝田整形外科クリニック理学療法士によるマンツーマン指導で、無理なく効果抜群!!



武田 洋

- ・宝田整形外科クリニック理学療法士
- ・Orthotics Society認定フットケアトレーナーマスターライセンス

運動後のメンテナンスや骨盤調整などの  
整体（コンディショニング）も行うことが可能です！

- ウォーキング、ランニング、競技別のフォームやバランスをチェック。あなたに必要な柔軟性やトレーニングメニューを作成します。
- 肩、膝、腰などの痛みの原因も、身体チェックを行い痛みの軽減・改善の為にオリジナルメニューを作成します。
- 完全予約制。



## 12月開催日時

12/7(土) 10:30/11:00/11:30/12:30/13:00/13:30/14:00  
12/24(火) 15:00/15:30/16:00/16:30/17:00/17:30/18:00/18:30/19:00  
☆1枠30分となっています。

## ご利用者様の声



痛みの原因が思ってもみなかったところがあると分かり、改善のために必要な運動を教わりました。頑張ってみます！

ヨガをしていますが、日頃から身体のバランスの悪さが気になっていました。どのようなことをしたら良いか聞いてとても良かったです。



陸上競技のために身体バランスをチェックしてもらいました。競技力向上のための強化メニューをもらったので頑張ります！

☆ 1枠 30分

フィットネス会員様 ¥3,000  
クリニック患者様 (税別)

※クリニック患者様（3ヶ月以内に受診された方）

一般 ¥3,500 (税別)

メディカルフィットネス La Santé

0235-64-8858

鶴岡市日枝字小真木原88-1 <http://www.takaradaseikei.com/la-sante/>

- 平日 13:00～21:00 (水曜定休)
- 土日祝日 10:00～18:00