

ルースト下柚木は送迎付き少人数制の運動施設です。
少人数制（定員5名）なので、グループでありながら個性が高い運動プログラムの提供を行っています。専門家の評価の元、週に1~2回のご利用でしっかり運動が出来ます。
送迎付きなので、行き帰りの心配もなくご利用いただけます。

少人数制トレーニング（送迎付き）

少人数制グループパーソナルジム 個別性の高い少人数制（5人定員）運動プログラム
送迎付き 要支援者（介護保険）の利用可能



小グループ体操と個別の訓練を組み合わせたプログラムです。普通のジムや体操教室では不安、自分だけではどう運動してよいかわからないという方でも、安心してご利用いただけます。



個別指導

その方のニーズに合わせた個別アプローチです。
疼痛緩和や、階段などの昇降等各種動作訓練、
関節可動域の訓練等々、おひとりおひとりの
ニーズに合わせたメニューを実施します。



姿勢・バランス訓練

姿勢やバランスは動きの基礎の部分となります。
ふらつき等転倒の不安がある等の場合、背骨が
硬くなることがあげられます。
その動きを高めることで姿勢やバランスが改善
されます。



マシントレーニング

マシンを使つての筋力トレーニングや有酸素運動
をえます。
歩行は全身運動と言われますが、ピンポイントの
筋力アップや心肺機能の向上を狙っていきます。

こんな方に…

- ・運動（リハビリ）は効率的にさっと終わらせたい
- ・運動はしたいが、痛み等でどう運動して良いかわからない
- ・要支援で、運動（リハビリ）だけがしたい
- ・身体の不具合がある



ご利用について

●ご利用方法

①ご相談 ⇒ ②見学・体験 ⇒ ③ご利用決定 ⇒ ④ご利用開始

まずは見学・体験していただき、個別での身体評価とニーズを確認させていただいた上で、最適なプログラムを提案させていただきます。初回の日付が決まれば、スタートです。

見学・体験 1,000円（送迎付き）*このチラシをお持ちで無料

*見学の際もお車でお迎えに上がらせていただきます。

*見学の際はお身体の評価や運動の体験をしていただけますので、動きやすい服装、運動靴等でご来所ください。



週1回 利用

週1回身体の チェックを！！

週に1回は専門家の目を入れて、効率的に運動が出来ているか確認を行います。自主運動と組み合わせ実施していきます。

●身体機能評価 ●姿勢・バランス改善 ●自主訓練の提案

週2回 利用

週2回でしっかり 機能アップを！！

身体機能評価に加え、しっかり筋力UPや機能の向上を目指したプログラムを実施。専門家の目の元、確実にプログラムを進めていきます。

●身体機能評価 ●姿勢・バランス改善 ●機能向上 ●自主訓練の提案

料金

一般（自費）

週1回 16,000円（税込）/月

週2回 32,000円（税込）/月

*送迎付きの料金

介護保険利用の場合

要支援1（介護保険）

週1回のご利用

*週2回にしたい方は自費のコースと併用が可能

要支援2（介護保険）

週2回迄のご利用

*料金は介護保険の自己負担分

他サービス

●完全個別パーソナル指導：施設 8,000円/回 出張（送迎） 10,000円/回

完全個別型マンツーマン指導となります。個性の高い身体機能評価はもちろん、各種訓練についてもしっかりとおひとりおひとりの状態に適した、きめ細やかな指導をしていきます。

*こちらのコースは予約が必要となります。

●体操教室講師派遣：施設 8,000円/回 出張（送迎） 10,000円/回

集団（少人数も可能）での体操教室等の開催時に体操講師を派遣致します。参加者の身体レベルに合わせて内容の調整は可能ですので、自治会やお友達同士の健康増進等でご利用いただければと思います。

*こちらのコースは予約が必要となります。

*詳細はお問合せください。

チラシをお持ちいただいた方限定

見学・体験（送迎分含む）の料金無料

ルースト下柚木

〒192-0372 東京都八王子市下柚木328-1

ルースト下柚木

検索



見学
体験
受付中!

Tel.042-653-9317

受付時間 平日/08:30~17:30