

まんかいFIT
MANKIND FITNESS

三田市で唯一の厚生労働大臣認可「指定運動療法施設」

内科と連携した メディカルフィットネス

生活習慣病の予防や改善のために運動が必要な方に、医学的エビデンスに基づく指導を行います。

運動は最適な負荷や頻度で行わなければ逆に健康を損なう恐れがあります。

そうならないように大切なのは専門家の指導と医療受診です。

運動が苦手な方や持病がある方も安心して運動を続けられることで、病気の予防改善が期待できるフィットネスです。

対象 高血圧・糖尿病・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が気になる方

Medical Fitness



パウダースペース



更衣スペース



お風呂

月1回、田場医院での受診（有料）のみで フィットネスをご利用いただけます。

※未受診の方は有料になります

まんかいFITでは定期的な受診をお願いする代わりに、
フィットネスの金銭的ハードルをなくし、
誰もが気軽に健康のための運動ができる環境づくりを目指します。

初回の流れ

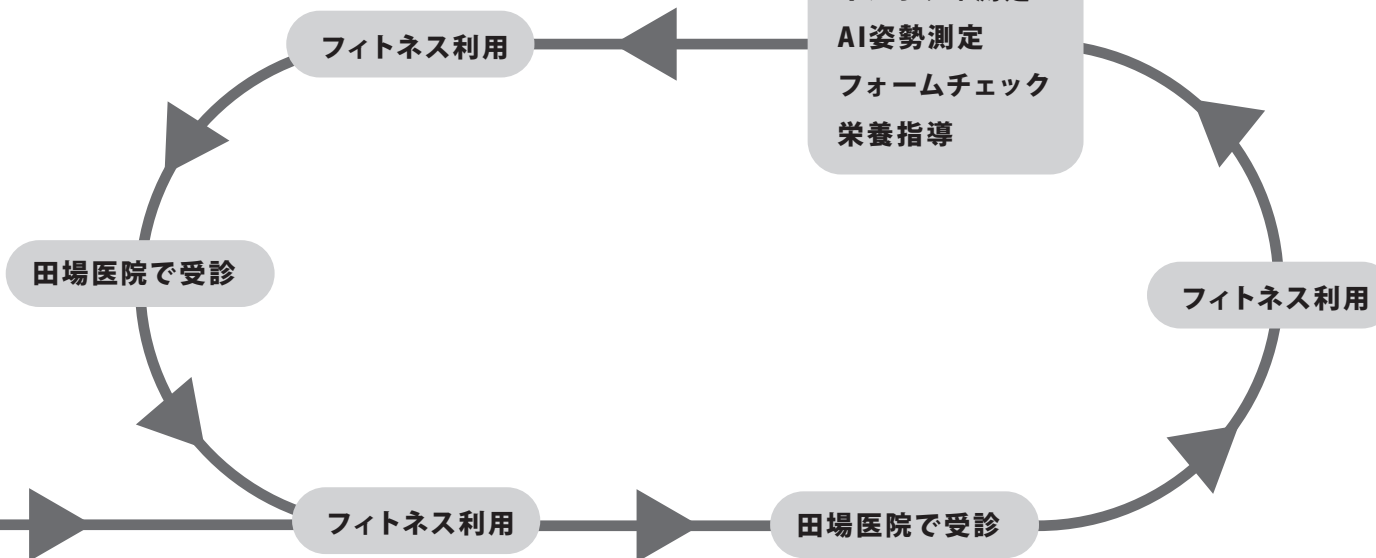
- 1回目 田場医院で受診 栄養指導
- 2回目 カウンセリング
- 3回目 運動メニューの作成
- 4回目 運動を習慣化
- 5回目 AI姿勢分析でカラダの歪みを可視化
- 6回目 さらにパーソナルな運動プログラムのご提案
- 7回目 田場医院で受診 栄養指導

初回に徹底したプログラム作成をするのが他のフィットネスにはない、
メディカルフィットネスの特徴です。
診断された症状や体質に合わせてひとりひとりに専用プログラムをつくり、
トレーニングはもちろん、食事までサポートし、目標到達までの道のりを一緒にします。

Program

3ヶ月ごとに測定

田場医院で受診
インボディ測定
AI姿勢測定
フォームチェック
栄養指導



オーダーメイドのプログラムは
医師とトレーナーが連携して作成

Counseling

医師とトレーナーが連携した カウンセリング

月1回の診察と
トレーナーとコミュニケーションを図りながら
効果をチェックします。
体調やダイエットの経過を見ながら、
状態に合わせてプログラムを変更していくので、
安全で効率的です。

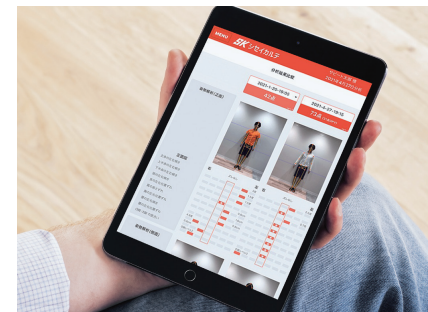
インボディ測定

体重や体脂肪率、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量や身体の中の部分の脂肪・筋肉量が多いかなどを測定することができます。以前の測定結果との比較もでき、身体がどのように変化をしているのか、運動や食生活改善の成果をご確認いただけます。



AIで姿勢を分析

簡単に姿勢を分析できるAIクラウドサービス「シセイカルテ」を使用して、姿勢のゆがみをわかりやすく解析・可視化します。分析結果に応じた改善プログラムが表示されるのでより精度が高いオーダーメイドプログラムを作成することが可能になりました。



ウェアラブルウォッチで健康管理

運動量、心拍数、睡眠時間、消費カロリーなどを、細かな数値で記録。睡眠の質もスコア化して記録・分析。普段の状況を把握することでより最適なプログラムを提案することができます。



初心者向けで無理がなく、 バリエーションの多い 運動プログラム

普段運動をしない、運動が苦手な方に合わせた
様々なプログラムをご用意しております。

Training

● トレーニング

個人に合わせた運動メニューにそって、自分のペースで有酸素運動、筋力トレーニングをしていきます。キネシスマシンを使用したストレッチや筋トレ、サーキットメニューでのトレーニング、体幹やお腹周りに集中したトレーニングなどトレーナーがサポートします。



● アウトドア

ハイキングやノルディックウォーキングなどの屋外運動で気分をリフレッシュしながら脂肪燃焼や筋力強化を行います。

● スタジオ

エアロビクスやヨガなど全身を使った運動や、骨盤のゆがみ、肩こり、腰痛を予防する体操プログラムをご用意。様々な道具を使用して筋肉をほぐし、カラダ全体のバランスを整えるプログラムも多数用意しております。





ock | #188911667

管理栄養士による 栄養指導

健康な身体づくりには、栄養面の管理も欠かせません。栄養指導をフィットネスとセットでサポートいたします。食習慣の適切な改善で、効果的に結果へと導きます。

● 3ヶ月に1度の栄養指導

食事量や食事時間、食事の内容など、減量に必須の内容を問診票で聞き取りを行います。早く効果を出すために優先順位を付けて、その人に合ったアドバイスをを行います。

Nutritional Care

Staff

医療とフィットネスのプロが チームを組んでサポート

● 温かいサポートで心地よいトレーニング体験

医療と連携したフィットネス「まんかいFiT」は、あなたの健康状態や目標に合わせたトレーニングを提供。医師や看護師との定期的なコミュニケーションにより、安心して健康を追求できます。





まんかいFIT
MANKIND FITNESS

ご希望の方は
お電話かご来院の際にご相談ください

079-556-7778

電話受付時間

平日：9:00 - 19:30

土曜：9:00 - 18:00

定休日：日、祝日、お盆、年末年始

医療法人社団青山会グループ