

メディカルフィットネス コ・コアの

1週間お試し体験!

今年こそは、
痩せて魅せる!



正月太りを
リセット!

かがみもち
そんな自分に
さようなら

たったの1,000円で1週間施設を丸ごと使い放題!

初日と最終日に体組成測定サービス付き! 1,080円(税込)相当

新しい年に新しい運動習慣を身につけよう!

エントリー期間 1月4日(木)~3月23日(金)

※上記期間中、ご都合の良い日からスタートしていただけます。

ご利用期間 利用スタート日から1週間!

※日曜・祝日の休館日は、利用日数にカウントいたしません。

ご利用料金 たったの1,000円(税込)

利用者特典

インボディ測定
(体組成測定)

2回分/1,080円相当

無料!



今なら

ご利用後のご入会

入会金無料!

さらに

コ・コアオリジナル
シューズ入れプレゼント!



1週間体験の流れ

自分に合った運動習慣を身につけるために
まずは1週間気軽に運動しましょう。

まずはお電話ください

1 お申込

上記エントリー期間中にお電話にて利用スタート日をご予約下さい。

※1週間体験はすべて電話予約が必要です。

2 利用スタート日(初日)

まずは運動目的やフィットネスに関するお悩みなどを伺います。お気軽にご相談ください。また、体組成測定を無料で実施いたします。あなたの身体の状態をご説明し、今後の運動の動機づけを行います。



体組成測定で脂肪量や筋肉量・体組成バランスを見ます。

3 2日目~5日目

ジムのマシンや、スタジオレッスンなど、ご自分の体力に合った運動を無理なく楽しんでいただけます。スタッフが親切・丁寧に指導させていただきます。

4 最終日

運動の成果、メニュー、そして運動習慣は身に付きましたでしょうか?担当トレーナーが最終の体組成測定をし、お客様の今後の目標設定を行います。

小西医師もおすすめ!

コ・コアは病院併設の運動施設です。医師とトレーナー間の連携が取れる事が、その方に合った運動療法を行う上でとても有効だと思っています。



愛媛生協病院 整形外科
小西 央彦 医師

メディカルフィットネス コ・コアは愛媛生協病院と連携して、健康づくりをサポートします



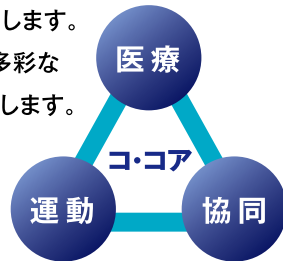
お問い合わせ **メディカルフィットネス コ・コア**

TEL 089-976-7203

■営業時間 平日9:00~21:00/土曜9:00~18:00 ■休館日 日曜日、祝日/お盆/年末年始/特別施設点検日

メディカルフィットネス コ・コアの基本理念

- ①医療機関と連携し、専門的で総合的な疾病予防と治療の効果を高めるメニューを提供します。
- ②様々なご要望にお応えする多彩なスタジオエクササイズを提供します。
- ③医療生協が取り組む、地域の体操教室と連携し、地域の健康づくりに寄与します。



新しい年に 新しいことを始めよう!

コ・コアでは初めての方でも安心して始められるプログラムをご用意しています。新しいプログラムも導入しました! 音楽を感じながらみんなで楽しくフィットネスしませんか?

NEW! PROGRAM プログラム

1 ZUMBA 強度★★★ 30分 難易度★★★ 45分



ZUMBAとは、ラテンの音楽をベースに世界中の音楽に乗って身体を動かし、ダンスパーティーのような気分になれるダンスエクササイズです。できる・できない・上手い・下手も関係ない。リズムに合わせて、楽しく身体を動かすことが目的です。

2 バレトン 強度★★★ 45分 難易度★★★



ニューヨーク初の新感覚エクササイズ「バレトン」は、ダイエットに敏感なニューヨーカーの間で大ブレイク!バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズです。メリハリがあるのにとってもシンプルな動き。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。

3 太極拳 強度★★★ 45分 難易度★★★



太極拳は、ゆっくりと身体を動かしながら全身の筋肉を使い、意識的に腹式呼吸を行うので、不眠解消にもつながります。また、大きく深呼吸を行う事で、心身ともにリフレッシュされ、ストレス解消への効果も期待できます。

定番プログラム

正月で固まった身体をゆつくりとほぐしてリセットしましょう。

ウェービングストレッチ



強度★★★ 30分
難易度★★★ 45分
ウェービングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」を同時に行います。気持ちのいいレッスンは。

ストレッチポール



強度★★★ 30分
難易度★★★ 45分
主に背骨から骨盤にかけての歪みをリセット!骨格を正しい場所に導き、歪みや痛みのない身体を取り戻します。受講し終わって、背中がべったりとマットに吸いつく感覚を是非味わって下さい。

☒ メディカル会員になりませんか?

コ・コアには **メディカル会員** があります!



メディカル会員とは、ただ運動するのではなく、管理栄養士や医師のアドバイスをもらいながら、健康的に生活習慣病を改善していくプログラムです。現在、「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」で、通院治療されている方で、愛媛生協病院で月に1回診察を受けていただける方が対象となります。ご自分がメディカル会員に該当するかわからないけど、興味があるという方は、メディカルフィットネス コ・コアへお問い合わせください。

■ ご利用料金 会員になると種別ごとの利用時間内であれば、いつでもご利用できます。

会員種別 (ご利用時間)	入会金	月会費		会費年一括 *2ヵ月分割引	
		組合員	非組合員	組合員	非組合員
フルタイム会員 (9:00~21:00)	体験ご利用後は 無料 (1月~3月末まで)	6,480円	9,720円	64,800円	97,200円
ナイト会員 (17:00~21:00)		4,860円	6,480円	48,600円	64,800円
☒ メディカル会員 (9:00~21:00)		5,400円	7,560円	—	—
法人会員 1口(9:00~21:00)	10,800円	10,800円	108,000円	無記名カード 2枚発行	

※組合員とは愛媛医療生活協同組合に加入されている方です。1口1,000円からの出資金で加入できます。 ※メディカル会員に関しては、スタッフまでお問い合わせください。
※会費年一括の場合は、中途退会での払い戻しは致しません。 ※金額は税込の価格となっております。

■ 営業時間 土曜日は全ての会員種別の方にご利用いただけます。

平日 9:00~21:00 最終入場20:30 土曜日 全ての会員種別の方 9:00~18:00 最終入場17:30

■ 休館日 日曜日、祝祭日/お盆/年末年始/特別施設点検日

■ ご入会時にご用意いただくもの

- 入会申込書 誓約書・質問表
- 入会金 **今なら無料** ※メディカル会員は不要。
- 事務手数料 1,080円
- 2ヵ月分の月会費 ※月の途中入会の場合は残り日数の日割り計算。
- 口座引き落とし銀行の通帳と印鑑 ※3ヵ月目の月会費から口座引落し。
- 本人確認証明書類 免許証・健康保険証・学生証・パスポート等。

●ご入会は満年齢15歳(高校生)以上の方に限らせていただきます。●月会費のお支払いは、口座振替といたします。●刺青者、暴力団及びその関係者のご入会はお断りさせていただきます。

メディカルフィットネス コ・コア 4つのポイント

Point 1 トータルサポートで楽しく運動!

「初めてだけど大丈夫かな?」「フィットネスには興味があるけれど...」「自分に合った運動方法がわからない」そんな方でもご相談ください。会員様の「楽しい」を全力でサポートします。健康な方も健康に不安のある方も、ご自身に合った運動プログラムを作成します。

Point 2 初心者向けプログラムが充実!

スタジオプログラムは、初心者向けをメインに一日平均10本。簡単なストレッチからヨガまで、様々なプログラムをご用意しています。

Point 3 充実のオプション測定!

インボディ(体組成計)測定での体脂肪量・筋力量・筋バランスの測定はもちろん連携する医療機関の特徴を活かし、血液検査によるコレステロール・中性脂肪・血糖値の変化の確認や、脂肪CTによる腹部断面像で運動効果を確認することができます。

Point 4 アットホームな環境!

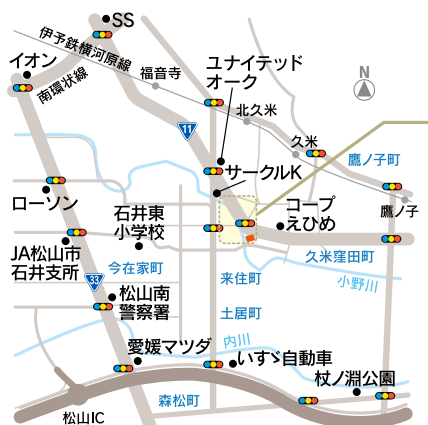
誰でも気軽に楽しめる「人と人のつながりを大切に」するフィットネスクラブです。運動を通じて地域コミュニティの中心となる施設「コミュニティフィットネススペース」をめざしています。

詳しくは、お電話にてお問い合わせください。



メディカルフィットネス コ・コア
TEL 089-976-7203

【営業時間】平日9:00~21:00/土曜9:00~18:00
●休館日 日曜日、祝日/お盆/年末年始/特別施設点検日



松山市来住町1091-1
愛媛生協病院に併設
P 駐車場あり