

3.3サン ヘルスダイエット!!

3ヶ月間
充実の内容で
私たちがフォロー
します!!



1 コ・コアへ入会后、 3,780円でエントリー



- エントリー時に初回カウンセリングの予約を取る。
- 脂肪CTチケットをもらう。



2 CTスキャンで腹部断面を撮影



- 脂肪CTチケットを、愛媛生協病院1階のレントゲン受付に渡して撮影。
- 初回カウンセリングまでに行ってください。



3 初回カウンセリング



- インボディ測定を実施。
- インボディ測定と、脂肪CTの結果を見て、目標を設定し、3ヶ月のスケジュールを作成。



4 いよいよ運動開始!



- 目標とスケジュールに沿って、運動指導士と、管理栄養士がバックアップ。
- スタジオレッスンや、自転車・ウォーキングマシンなど、好きなメニューで運動を実施。
- 中間カウンセリングを予約。
- *1週間ほど前にスタッフから連絡します。



5 中間カウンセリング (1ヶ月半後)



- インボディ測定を実施。
- インボディ測定の結果を評価し、今後の運動指導・栄養指導を実施。



6 後半も頑張りましょう!



- 中間カウンセリングの内容に沿って、運動を実施。
- 最終カウンセリングを予約。
- *1週間ほど前にスタッフから連絡します。
- 最終カウンセリングまでに初回同様、CTスキャンで腹部断面を撮影してください。



7 プログラム終了



- インボディ測定を実施。
- 脂肪CTと、インボディ測定を確認し、最終のカウンセリングを行います。
- 目標達成の喜びを一緒に分かち合いましょう。

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 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。

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。



■ 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ヶ月分割引	
		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)	無 料 (4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ヶ月分の月会費 ※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ヶ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。