

信頼の医療スタッフがあなたをバックアップします!!

7/1(水)グランドオープン

入会受付中!

お一人お一人に合った効果的な
運動メニューで身体をリフレッシュ!

元気に
健康づくりを
したいあなた

こんな
「あなた」に
お勧めです!

メタボリック
シンドロームの
あなた

心臓リハビリ
テーションの
継続をしたい
あなた

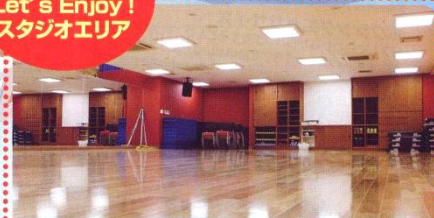
高血圧症、
糖尿病、心臓病
などの慢性疾患で
治療中のあなた

NEW マシンで
ボディメイク
筋力トレーニング
マシンエリア



身体づくりの基礎となる「筋力」「持久力」を無理なく高めることができる様々なマシン。初心者や高齢者も気軽に使えるマシンが充実! 筋肉を付けたい! 筋力低下を防ぎたい! 膝の痛み・腰の痛みを改善したい! 美しい身体作りを行いたい! などのニーズに答えます。

NEW
プログラムも充実!
Let's Enjoy!
スタジオエリア



7月からはプログラムが29種類に増え、全部で84本のスタジオプログラムを実施します。ハワイアンフラなどの新しいプログラムが導入! お好きなプログラムにご参加できます。(プログラム詳細は裏面)

広くてキレイな
リラクセス空間
更衣室



ロッカーの台数も増え、きれいで広々とした空間で着替えを行っていただけます。シャワー室は男性3室、女性5室完備しておりますので、運動後のベタついた汗を気にすることなく、爽快にご利用できます。

トレーニングの
お悩み解決!
カウンセリング
ルーム



会員様個々に運動相談を行える部屋になっております。筋肉量・体脂肪率など正確に測定を行えるInBody(インボディ)を使用し、その結果をもとにカウンセリングを行います。会員様個別のトレーニングメニューを組立て、効果を実感できるようアドバイスいたします。インストラクターと個別に相談できますので、周りを気にすることなくゆっくりとご相談いただけます。

体脂肪燃焼!
体力向上!
有酸素運動
エリア



ウォーキングマシンやバイク、人気のニューステップ等をご用意しております。TVの付いているマシンもありますのでお好きな番組を見ながらのんびり運動することも出来ます。また、膝や腰に痛みがある方でも使っていただけるような、背もたれのあるマシンもございますので、どなたでも安心して運動していただけます。

広島医療生活協同組合
メディカルフィットネス共立
Medical Fitness Kyoritsu

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19番6号

新規会員
募集中!!

メディカルフィットネス共立 検索

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めの方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポートします! 詳しくは、お電話にてお問合せください。

TEL 082-879-1126

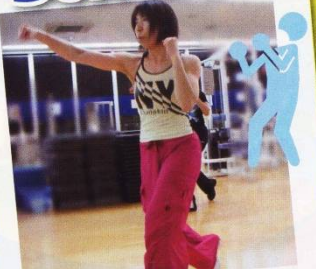
営業時間 平日 9:00~22:00(受付終了 21:30)

土曜日 9:00~18:00(受付終了 17:30)

休館日 毎週日曜日・祝祭日・年末年始・お盆他



Boxing



ボクシングエクササイズ
リズムに合わせてパンチをすることでストレス解消を促します。しっかりと汗をかきたいという方にオススメです。



その他にも!

パワーHI

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。弾みながらエアロピクスをすることで、体力向上に効果があります。しっかりと体を動かしたいという方にオススメです。

ひきしめおなか

お腹周りを引き締める腹筋体操のプログラムです。これから夏にかけてお腹周りをシェイプアップしませんか? 腰痛予防にも効果的♪

リラクスポール

丸い高状のボールの上に仰向けになり、身体を動かすことで、姿勢を整えていくプログラムです。

新プログラムでは、「ハワイアンフラ」や「ボクシングエクササイズ」などを導入。ご希望の多かったピラティスもついに午前中に登場!!



ハワイアンフラ
ハワイの伝統的なダンスを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせてゆったりと体を動かしていきます。



スタジオプログラム 2015年7月~

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝	のびのびストレッチ 9:40~10:00	ウェーブストレッチ 9:40~10:00	リラクスポール 9:40~10:00	のびのびストレッチ 9:40~10:00	ヨガ 20 9:40~10:00	のびのびストレッチ 9:40~10:00
	シンプルエアロ 30 10:10~10:40	ボクシングエクササイズ 30 10:10~10:40	シンプルエアロ 30 10:10~10:40	ミドルエアロ 30 10:10~10:40	ボクシングエクササイズ 30 10:10~10:40	リズムダンベル 10:10~10:30
	ひきしめおなか 10:50~11:10	リズムダンベル 10:50~11:10	リズムダンベル 10:50~11:10	ラジヨガ 10:50~11:10	ゆっくりステップ 10:50~11:10	かんたんエアロ・HIP HOPエアロ 10:40~11:00
	青竹ふみふみ 11:20~11:40	ゆっくりエアロ 11:20~11:40	HIP HOP エアロ 11:20~11:40	すわってリズム 11:20~11:40	ひきしめおなか 11:20~11:40	リラクスポール・ヨガ 20 11:10~11:30
	ミドルエアロ 30 11:50~12:20	ピラティス 30 11:50~12:20	ハワイアンフラ 30 11:50~12:20	LO30 11:50~12:20	LO30 11:50~12:20	
昼	リラクスポール 13:40~14:00	のびのびストレッチ 13:40~14:00	ヨガ 20 13:40~14:00	ウェーブストレッチ 13:40~14:00	のびのびストレッチ 13:40~14:00	リラクスポール 13:40~14:00
	かんたんエアロ 14:10~14:30	初心者ステップ 20 14:10~14:30	ゆっくりステップ 14:10~14:30	HIP HOP エアロ 30 14:10~14:40	ひきしめおなか 14:10~14:30	リズムダンベル 14:10~14:30
	リズムダンベル 14:40~15:00	ひきしめおなか 14:40~15:00	青竹ふみふみ 14:40~15:00	リズムダンベル 14:50~15:10	ゆっくりエアロ 14:40~15:00	かんたんエアロ・HIP HOPエアロ 14:40~15:00
	ファイター道場 15:10~15:25	すわってリズム 15:10~15:30	ボール体操 15:10~15:30	タオル体操 15:20~15:25	ファイター道場 15:10~15:25	ひきしめおなか・ヨガ 20 15:10~15:30
	ファイター道場 15:30~16:00	かんたんエアロ 30 15:40~16:10	ゆっくりエアロ 30 15:40~16:10	ひきしめおなか 15:50~16:10	ファイター 15:30~16:00	
夕方	HIP HOP エアロ 17:40~18:00	ファイター道場 17:30~17:45	かんたんエアロ 17:40~18:00	リラクスポール 17:40~18:00	ウェーブストレッチ 17:40~18:00	〈土曜日〉 ●営業時間は18時迄です。 ●プログラムは事前にスタジオ前に貼り出しますので、ご確認をお願い致します。
	ゆっくりステップ 18:20~18:40	ファイター 17:50~18:20	リラクスポール 18:20~18:40	リズムダンベル 18:20~18:40	ひきしめおなか 18:20~18:40	
		リズムダンベル 18:40~19:00				
	ズンバゴールド 19:15~20:00	ピラティス 30 19:15~19:45	サルサ 19:15~20:00	はじめてヨガ 30 19:15~19:45	LO45 19:15~20:00	
	ヨガ 30 20:15~20:45	ゆっくりエアロ 30 20:00~20:30	初心者ステップ 30 20:15~20:45	HIP HOP エアロ 30 20:00~20:30	ボール体操 20:15~20:45	
ラテンエアロ 21:00~21:30	ボクシングエクササイズ 45 20:45~21:30	ピラティス 30 21:00~21:30	ハワイアンフラ 45 20:45~21:30	パワー HI 30 21:00~21:30		

メディカルフィットネス共立 会員システムのご紹介

会員名	入会金		月会費	
	組員	非組員	組員	非組員
セラピー会員	無料	無料	5,940円	6,480円
マスター会員	4,860円	8,100円	6,480円	8,100円
ファミリー会員	4,860円		5,940円	
シニア会員	無料	無料	4,860円	5,400円
法人会員(1口)	14,040円		14,040円	

年間一括払い	マスター会員		ファミリー会員		法人会員	
	組員	非組員	組員	非組員	組員	非組員
10ヵ月分の料金で年間資格が得られますが、中途退会での払い戻しはいたしません。	64,800円	81,000円	59,400円	72,900円	14,040円	14,040円

※法人会員:無記名カード発行枚数 3枚

会員種別	会員種別内容
セラピー会員	広島共立病院、広島医療生協医科診療所に年一回以上定期通院されている慢性疾患患者の方
マスター会員	一般入会で個人会員★満年齢15歳(高校生)以上の方
ファミリー会員	マスター会員の同居家族で広島医療生協の組員
シニア会員	70歳以上の方が対象、一般入会での会員
法人会員	法人企業を対象にした会員 ※福利厚生を目的にした利用
同伴ビジター	会員でない方が会員同伴で利用する場合

※詳しい内容につきましてはお電話にてお問い合わせください

入会手続

入会時にご用意いただくもの

- ① 入会申込書(誓約書・問診表)
- ② 入会金(セラピー会員及びシニア会員は不要です。)
- ③ 事務手数料(1,080円)
- ④ 2ヵ月分の月会費(入会月・翌月分。月の途中入会の月会費は、残り日数の日割り計算になります)
- ⑤ 口座引落し銀行(ゆうちょ銀行含む)の通帳と印鑑(3ヵ月目の月会費から口座引落しになります)
- ⑥ 本人確認証明書(免許証・保険証・学生証・パスポート等)