

理学療法士 監修！

機能別プログラム

肩痛予防・ロコモ

肩痛予防 2026年3月6日(金) 18:00～18:40

チューブなどを利用した肩痛予防のための
トレーニングとストレッチプログラムです◎
肩回りに不安がある方におすすめです！



ご予約はこちら



講師

小川 瑠衣
健康運動指導士

ロコモ 2026年3月23日(月) 11:00～11:40

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害により立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態を言います。
ロコモティブシンドロームの予防・改善を目的とした機能系プログラムです。
筋力・柔軟性・バランス力を無理なく高め、日常生活を安心して
動ける身体づくりをサポートします！

ご予約はこちら



講師

徳永 沙子
健康運動指導士

日 時：【肩痛予防】2026年3月6日(金) 18:00～18:40
【ロコモ】2026年3月23日(月) 11:00～11:40
開始時間10分前までにお越しください

定 員：6名(最小催行人数なし)

参加費：MEDICAL FITNESS24会員様:無料 一般参加:500円

会 場：スタジオ1

持ち物：動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物



 **MEDICAL
FITNESS 24**



↑ホームページ



↑公式Instagram



i-Mall(医誠会国際総合病院) SOUTH WING MEDICAL FITNESS 24

〒530-0052 大阪市北区南扇町 4-14

大阪メトロ堺筋線 扇町駅から徒歩 3分 JR 環状線 天満駅から徒歩 7分 JR 大阪駅から徒歩 14分