

人生を楽しむために「運動」しよう。

【ジムエリア】

# あなたどるな フィットネスの力。

人生100年時代。  
運動習慣で健康寿命を延ばそう。



## 医療×運動

医師や栄養士との  
運動・栄養相談可。

## 春の新生活キャンペーン

入会金 **0** 円 (通常5,500円)  
【期間:5月31日(月)まで】

## 【スタジオプログラム】



会 員 種 別	入会金	月会費
一 般 (65歳未満)	5,500	6,600
シニア (65歳以上)		4,840
メディカル (厚生会クリニック 通院の方 定期薬処方)		3,960

社会医療法人 福島厚生会 厚労省指定 健康増進施設

健康創造館 ホリスティカ

(複合施設 ホリスティカ かまた内)

Tel 024-552-5365

所在地 : 福島市鎌田字門丈壇4番1

【営業時間】 月～金 9:00～21:00  
土曜 9:00～17:00

【休館日】 日曜・祝日  
年未年始 (12/30～1/3)

新型コロナウイルス感染予防対策を  
強化して営業しております。

# スタジオプログラムのご案内

## ▼4月スタジオプログラム▼

月	火	水	木	金	土
10:00~10:30 足腰しっかり ロコモ体操	極ストレッチ ①10:00~10:30 ②10:40~11:10			10:00~10:30 リズム エクササイズ	
10:40~11:10 ピラティスon ボール	どちらかお選 びください。	10:40~11:10 踏み台DE エクササイズ	10:35~11:20 膝痛予防	10:40~11:25 からだ整え エクササイズ	10:35~11:05 ボールto ストレッチ
14:00~14:45 からだ整え エクササイズ		14:00~14:30 極the ブレイン	14:00~15:00 ゆったり ヨガ	14:00~14:30 ピラティスon ボール	
		14:40~15:10 からだほぐし		14:40~15:10 極the筋トレ	
19:00~19:45 ボル・ド・ブラ	19:00~19:30 体幹 トレーニング	19:00~19:45 美Body エクササイズ	19:00~19:45 【隔週】 ▼第1・3 ZUMBA	グレースペースは、 パーソナル加圧 トレーニングを 実施しております。	
	19:40~20:10 シンプル エアロ		▼第2・4 ユニバーサル ヨガ	Holi KAATSU Club 20:00~	

**マシンエリアもスタジオプログラムも利用制限なし！！**  
定員12名様、前日より予約受付可能、マスク着用の上ご参加ください。

## 有料プログラムも別途お申込み可能です。

※こちらはビジター料金となります。(会員割引あり)

### ▼パーソナル加圧トレーニング▼

専用のベルトで適度に血流を制限することで血管の弾力性が上がり、血流促進に繋がります。また体に好影響を与えてくれる「成長ホルモン」が大量に分泌されるためこのような効果が期待できます！

【効果】

- ①脂肪燃焼
- ②筋力アップ
- ③アンチエイジング
- ④肩こりや腰痛の緩和
- ⑤リハビリ

【料金】  
30分 2,750円(税込)  
※初回体験  
30分 2,200円(税込)



【使用機器】  
加圧サイクル2.0®

### ▼Holi KAATSU Club▼

インストラクター1名に対し参加者2名様で行う  
セミパーソナルエクササイズです！  
ご家族やご友人と一緒に短時間のエクササイズで楽しく汗を流しましょう♪

【料金】 お一人様 1,925円(税込) 30分間  
【日時】 毎週金曜日 20:00~  
【予約】 前日9:00より予約受付、先着順

2名様でのお申込みの場合、上記以外の日時も調整し実施可能です。

### ▼加圧デトックス▼

加圧とリンパケアの相乗効果で様々な体の不調の緩和や**免疫力アップ**に繋がります。

【スタンダードコース】  
60分 3,800円 (税込4,180円)  
加圧+炭酸泉+リンパトリートメント



当施設内のアロマセラピールームで行います。

筋力アップ  
血流促進

筋力アップ  
体力アップ

デトックス