

健康館 フェニックス メディカルフィットネスQ10

各務原市鷺沼各務原町4丁目318番地
☎058-379-3388

病気を治す医療医学から病気にならない・ボケない予防医学、アンチエイジング〔抗加齢〕医学へ。
「生活習慣病に負けないためには、健康をいつも意識すること、適度な運動を続けること」が大切です。



健康館 フェニックス

目指したのは「かかりつけフィットネス」

『かかりつけフィットネス』をコンセプトにあなたの健康をトータルサポート！
『個人個人に合った健康指導・相談ができる施設』



個人の体力レベルに合ったプログラムの提供や指導、また必要に応じて医療機関の紹介ができる体制を取っています。
医師と共同開発したプログラムを提供させていただくため安心かつ効果的です。

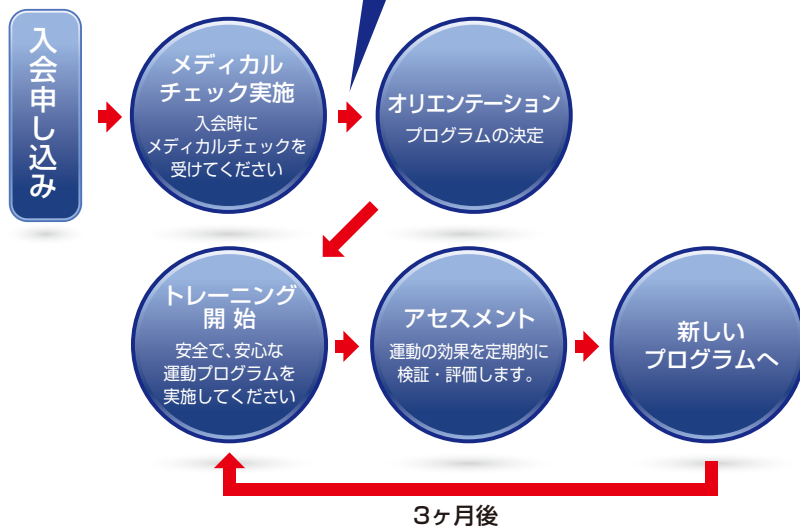
連携医療機関
フェニックス総合クリニック

「治す」から「防ぐ」へ



生活習慣病外来
TEL 058-322-2000

※運動指導員によるカウンセリングを受けることができます。



ご入会お待ちしております！

Q10 Health & Anti-aging Medical Center
健康館フェニックス

入会される方の多くは健康志向の高い方。
運動不足解消！筋力をつけたい！病気予防！ダイエット！などあらゆるニーズにお応えします！
理想のカラダを目指して気軽に運動ははじめませんか？

入会
手続きに
必要な
もの

- ① 入会手数料…1,500円
- ② 月会費…2ヶ月分前納
- ③ 金融機関通帳…銀行または郵便局(月会費自動引落)
- ④ 金融機関届印
- ⑤ 本人確認書…氏名や住所など身分を証明するもの

(H28年11月現在)

ようこそメディカルフィットネス Q¹⁰ へ

多彩なレッスン

レッスンは初心者の方でも安心・安全に行なっていただける内容になっております。

●スタジオレッスン

- 有酸素系プログラム
- ケアプログラム
- 疼痛改善プログラム
- 太極拳
- ピラティス&ヨガ
「結びつける、繋ぎ合わせる」を基本とした、心と身体を全体としてとらえたエクササイズです。
- その他、多彩なプログラムをご用意しております。



スタジオ



ピラティス



リラクゼーションヨガ



ステップ30



ジムエリア

有酸素マシンや筋トレマシンを使い、天候を気にせず室内で快適にトレーニング!

レッドコードエクササイズ

レッドコードの特性(可動性・不安定性)を生かし、表層筋、深層筋など全ての筋活動を運動させ、機能的な人間の活動に合わせた運動機能の獲得を可能にするものです。

- 目的…日常生活動作向上を目指し、筋肉のバランス、関節可動域を調節しボディバランスを獲得する。
- 特徴…個人のレベル・状態に合わせたトレーニングが可能
- 効果…日常生活動作の向上
姿勢の改善
ボディバランス、筋バランスの獲得



コンディショニングルーム・アルカディア

落ち着いた空間でゲルマニウム・エステでリフレッシュ!

●エステ

専属のエステティシャンがおり、皆様の肌のお手入れを丁寧に施術してくれます。
女性だけでなく、男性にはオイルマッサージがオススメです。



●ゲルマニウム温浴

ゲルマニウム温浴とは、手足を42~43度のゲルマニウム溶液に浸し温めることで体内に大量の酸素を作り出し、体質を弱アルカリに改善する温浴法です。短時間で発汗し、余分な脂肪、老廃物を汗とともに体外へ運び出し血液を浄化します。

※料金はお問い合わせ下さい。



アルカディアルーム

ジュニアスクール

- キッズダンス
- ジュニアダンス
- チアダンス
- 子ども総合スポーツ教室

※詳細はお問合せ下さい。



健康館 フェニックス
ドクターズレストラン GA楽

からく

営業時間
8:00~16:00

カフェGA楽では、毎日管理栄養士が健康志向のランチメニューを立てています。
主食は食物繊維の多い十六穀米、軽だから旨み成分たっぷりの汁物、主菜は野菜を多く使用したバランスの良い献立です。また、お茶は目の働きを高める効果があることで知られる黒豆茶を出しています。是非召し上がってみてください。



日替わり健康ランチ ¥780
(650~700kcal)



モーニング 8:00~11:00
ランチ 11:30~14:00
予約/可 駐車場/あり

☎058-379-1818

◆スタッフこだわりの味噌や醤油などスタッフ厳選の食品等を販売しております◆