



女性のカラダは妊娠・出産で大きな変化が起こり、育児でもカラダに大きな負担がかかります。

また、更年期以降はホルモンバランスの関係や加齢により筋力が低下し、どの年代でも刻々とカラダに変化が生じます。

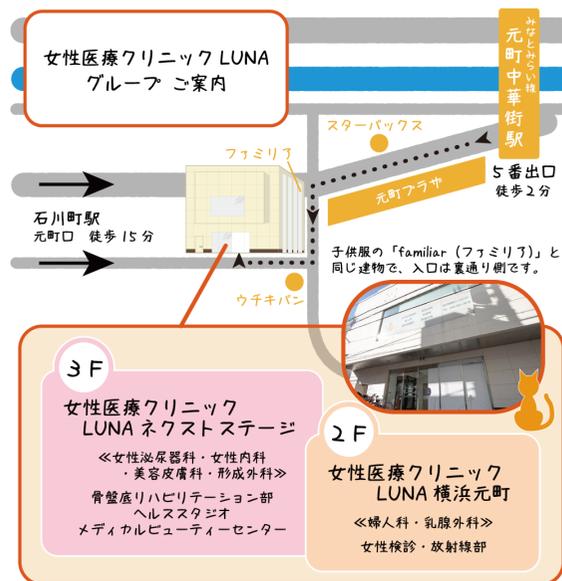
それにより肩こり、腰痛、骨盤痛、尿漏れなどのトラブルを抱えることも少なくありません。

いつまでも元気に生活を送るために、  
カラダのケアをしてみませんか？

女性医療クリニックLUNAネクストステージ内  
LUNAヘルススタジオ  
神奈川県横浜市中区元町1-32 3階  
担当曜日：木曜日・日曜日

045-680-1226

<http://www.luna-clinic.jp>



みなとみらい線 元町中華街駅 5番出口 徒歩2分  
JR 京浜東北線・根岸線 石川町駅 元町口（南口）徒歩15分

理学療法士が行う  
カラダコンディショニング





理学療法士  
ささおか あいか  
笹岡 愛加



## はじめての方

1. 電話もしくは受付にてご予約ください
2. 運動着はご自身でご用意ください
3. 初回は問診票記入のため、30分前に、ご来院ください
4. 担当医師や他の医療機関から申し送りがある場合は施術者にお伝えください



## トレーニング

1. 問診・当日お困りの症状をお伺い致します
2. 身体測定や運動検査を致します
3. 施術メニューのご提案を致します



## トレーニング頻度

1~2ヶ月に1回程度を目安にし、  
ご自宅でも運動習慣をつけましょう

心体を回復させるには、  
適切な食事と十分な睡眠を  
心がけるようにしましょう

## カラダコンディショニング グループクラス

料金

1人**3,850**円(税込) 各クラス定員3人  
50分(+更衣時間10分)

開催曜日: 木・日  
運動頻度: 1~2ヶ月に1回

### 運動

腹式呼吸、横隔膜ストレッチ  
体幹・股関節を中心としたストレッチ  
体幹筋トレ、全身運動、スクワット  
ストレッチ、深呼吸  
など

1

### 産後コンディショニングクラス

産後3ヶ月以降  
子供連れの場合: 基本的にOK(同意書記入)

2

### 更年期以降のコンディショニングクラス

閉経前後以降の方(体幹・骨盤底・下肢筋肉)

## カラダコンディショニング パーソナルクラス

料金

**9,900**円(税込)  
50分(+更衣時間10分)

開催曜日: 木・日  
運動頻度: 1~2ヶ月に1回

### 対象

- 運動習慣がない方
- 運動することに抵抗のある方
- 医師から指摘された方
- 骨盤底リハビリテーション受診時に運動の必要性を指摘された方

### 目的

- 運動習慣をつける
- 症状、状態に応じた運動を行うことで健康を維持する。

### 運動検査

身長、体重、腹囲、血圧、心拍数  
握力、片脚立位、2ステップテスト、  
立ち上がりテスト、体幹柔軟性

### 運動

ストレッチ(頸、肩甲骨、体幹、横隔膜、下肢)  
腹式呼吸(座位、四つん這い、臥位)  
全身運動  
体幹筋トレ  
スクワット  
ステップエクササイズ  
その他、状態によって必要な運動

※当日キャンセルはキャンセル料がかかります。