

# Fitness Area

## フリートレーニング (1回)

初回のみ要予約 **¥1,500**

初回にIn Body測定、姿勢・動作評価をもとに目的に合わせたプログラムを作成しますので安心してトレーニングできます。

## \* パーソナルトレーニング \*

60分 (初回のみ90分)

**¥4,000/¥5,000**

※トレーナーの経験キャリアによって料金が異なります。

スタッフがマンツーマンでトレーニング、食事指導を行うため、短期間で高い効果が得られます。機能的な体の使い方による筋力アップ、ダイエットなどのボディメイク、ケガや痛みの再発予防のコンディショニング、パフォーマンス向上、健康増進など様々なニーズにお応えします。

## \* グループトレーニング \*

40分 **¥2,000**

(定員1~7名まで)

エアロビクス、ピラティス、体幹系トレーニングなどを行いますので、お知り合いの方と楽しくお気軽にご参加ください。

## In Body測定 (1回)

5分程度 **¥500**

高精度体成分分析装置を用いて、体の成分である水分量、筋肉量皮下脂肪量等を測定でき、トレーニングの効果判定に利用できます。

## 鍼灸 (スキinstretch)

50分 **¥4,000**

ツボ(経穴)に対し針や灸を用いて治療することで、人間がもつ「自然治癒力」を高め、痛みやしびれの軽減が図れます。スキinstretchは専用の器具を使い皮膚をさすったり、寄せたりすることで筋肉の張りを調整する手技です。



## \* 低酸素トレーニング \*

60分 **¥3,000**

常圧低酸素室内でトレーニングを継続することで、酸素運搬役のヘモグロビンが増加し、筋細胞内での酸素利用率が高まるため筋持久力の向上が期待できます。

## \* 高酸素リカバリー \*

30分 **¥2,000**

常圧低酸素室内でトレーニングをされた後の休養や、トレーニング後のリカバリールームとしてお使い頂けます。

## ハイチャージ

60分 **¥2,000**

周波数と振幅が同時に変動するハイトーン通電が神経や筋肉に刺激を与え、疲労回復や痛みの緩和に効果的に作用します。

## ラジオスティム

15分 **¥2,000**

ラジオ波により手技では届きにくい体の深部や、関節の隙間などの軟部組織の頑固な張りや凝りが改善できます。

**シャワールーム  
ロッカールーム完備**



営業時間 月・火・木・金/9:00~19:30  
水・土/9:00~13:00

ショッピングセンターメイン4F

〒627-0005 京都府京丹後市峰山町新町1606-1

TEL:0772-69-5702

京丹後 よしおかクリニック 検索

Instagram Facebook インスタ・フェイスブックもやっています

※料金は全て外税です。  
※\*印のついているものは、  
フリーでトレーニング施設  
利用も可能です。

整形外科・内科・リハビリテーション科・スポーツ整形  
**よしおかクリニック**