

★春休み限定スペシャル企画★

# キッズ・ジュニア コンディショニング リハビリプログラム

3/2 ~ 3/31

平日13時~15時

対象：小学生～高校生

(運動初心者～競技者まで)

姿勢改善  
コース

怪我予防  
コース

パフォーマンス  
アップコース

NEW  
レクスポ  
コース

もうすぐ新学期！この春、ワンランク上の身体を手に入れよう！

- ・ 運動不足で猫背などの姿勢が気になる
- ・ 運動を始めたいが怪我が心配、怪我の予防をしたい
- ・ 運動のパフォーマンスを上げたい子
- ・ 楽しく運動習慣をつけたい

当院理学療法士がそれぞれの目的別に合わせて  
オーダーメイドのリハビリを行います！

## 姿勢改善 コース



### 姿勢が気になる、運動不足で体力がない

#### <内容>

- ・立っている姿勢、座っている姿勢をチェック（写真で確認）
- ・身体の状態の基礎チェック（チェックシートを使用）
- ・姿勢を整えるストレッチ、体幹トレーニング、肩こり予防運動の指導
- ・家庭でできる姿勢指導

## 怪我予防 コース



### 運動を始めたばかりで身体の使い方を知りたい 身体の使い方を知り、怪我を予防したい

#### <内容>

- ・身体の状態の基礎チェック（チェックシートを使用）、  
スポーツに必要な基本的な動作のチェック
- ・苦手な動作、ケガをしやすい動きの動作指導
- ・基礎的な機能（柔軟性・筋力）向上エクササイズ指導
- ・捻挫、オスグッド、シーバー病などの予防エクササイズ

パフォーマンス  
アップコース



## スポーツのパフォーマンスを上げたい 身体の使い方を知り、もっと上手になりたい

<内容>

- ・競技別の動作、姿勢、フォームチェック（動画）
- ・身体の状態の基礎チェック（チェックシートを使用）
- ・スプリント、ジャンプ、方向転換などの基礎動作指導
- ・基礎的な機能（柔軟性・筋力）向上エクササイズ指導

NEW

レクスポ  
コース



## 楽しみ（レクリエーション）ながら運動 （スポーツ）をしたい 運動神経を楽しく伸ばしたい

<内容>

- ・身体の状態の基礎チェック（チェックシートを使用）、リズム、バランスなどの動作チェック
- ・運動神経向上、スポーツ競技にも役立つ楽しい運動を実施
- ・自宅でも続けられる運動を指導

## 回数・料金表

40分	-----	¥4,400
60分	-----	¥6,600

### 40分コース

単発	3回券
¥4,400	¥12,000

### 60分コース

単発	3回券
¥6,600	¥18,000

※兄弟、姉妹の同時受講や友達同士（2名まで）での参加OK

※完全予約制で自由診療となります

### —当院だからできること—

- ・ 国家資格保有者（理学療法士）が個別対応
- ・ 医師の診察が必要な場合は外来診察で対応