

★夏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

7/14 ~ 8/29 | 平日12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

夏バテ、
疲労回復コース

待ちに待った夏休み！この夏、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
- ・ 夏の練習で疲れやすい、疲労を回復したい

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

夏バテ、
疲労回復コース



夏の練習で疲れが取れない コンディションを整える方法を知りたい

<内容>

- ・ 身体の疲れやすさ、こむら返り、疲労感などの原因を確認
- ・ ストレッチ・トレーニング・リカバリートレーニングの指導
- ・ 夏バテを防ぐ生活アドバイスと体力回復サポート

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（同料金で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
- ・ 看護師による正しい靴の履き方の指導が可能

※靴の履き方指導は事前の申し込みが必要