

開始まで流れ



お問合せ (入会希望)



フィットネス会員

体組成測定、血圧など

※外来 (医師) からの紹介

メディカル会員

問診、血液検査、血圧など



入会申込 (既往症確認)



運動機能チェック



AT測定、筋力、柔軟性、平衡性

目標設定



運動のあるライフスタイルの啓蒙

運動開始

運動指導、食生活確認 など

健康プログラム

(時間配分
イメージ)

体重・血圧測定・体調チェック

5分



準備体操

15分

有酸素運動
筋力トレーニング

35分



整理体操
体重・血圧測定

5分

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問合せください。

利用時間

まずは、**1回無料体験**
にお越しください！

※利用時間は、**1時間**まで(予約制)

曜日	午前	午後
月～金曜日	9:00～10:00	13:30～14:30
(土曜日不定期)	10:15～11:15	14:45～15:45
	11:30～12:30	16:00～17:00
土日・祝日	定休日 (詳しくは、ご確認ください)	

利用料金

①会員登録費 (入会時に一度だけ)

	料金 (税込)	備考
フィットネス会員	5,000円	

②月会費 (毎月必要)

	料金 (税込)	備考
月会費	2,200円	

③利用料金 (利用ごとに必要) ※利用時間は、1時間まで

	料金 (税込)	備考
施設利用料 / 1回	600円	
施設利用料 / 5回券	2,500円	有効期限1ヶ月
施設利用料 / 10回券	4,500円	有効期限2ヶ月



- JR「摂津本山」駅より徒歩7分
- 阪急「岡本」、阪神「青木」駅より徒歩15分
- 阪神バス「小路」駅より徒歩6分

Re-born

リ・ボーン

メディカルフィットネス



医療法人明倫会

宮地病院

メディカルフィットネス
(建物内4階)



〒658-0016

神戸市東灘区本山中町4丁目1番8号

TEL (078) 451-1221(代)

FAX (078) 431-0080

<http://www.meirinkai.or.jp/>

