

水光会 総合リハ・フィットネスセンター

# 水光会メディカルフィットネス 6月1日いよいよオープン!

- ストレッチ** 心地よい音楽を聴きながら、心身共に癒しましょう。
- ヨガ** ゆっくり身体を動かし、身体のバランスを整えましょう。
- 健康体操** 肩こり、腰痛、膝関節痛の予防を意識しながら、筋力強化をしていきます。
- てんとうむし体操** 最近ちょっと弱ったかな?脚力の強化やバランスの向上を図りましょう。
- エアロビクス** 全身を使ってスッキリ爽快! 軽快なステップで血流を良くして身体をスッキリさせましょう!
- アクアビクス** 水中で楽しく音楽に合わせて効果的にシェイプアップ!
- アクアウォーキング** 水中でゆっくり歩いてシェイプアップしましょう。

みんなであつしよに  
リフレッシュ!

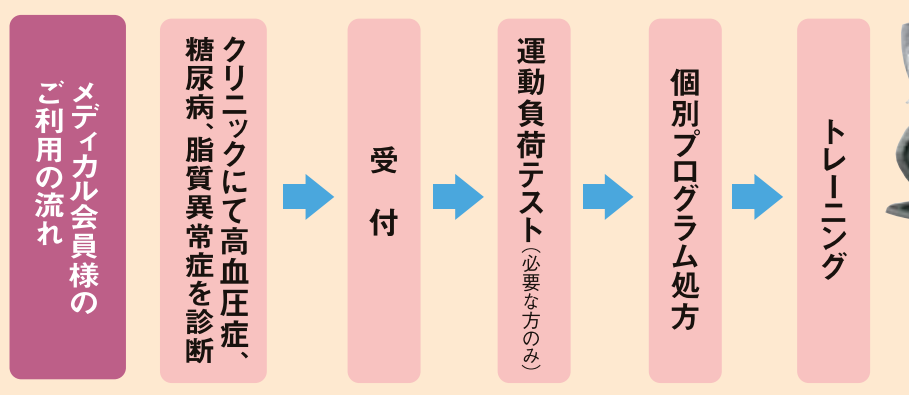
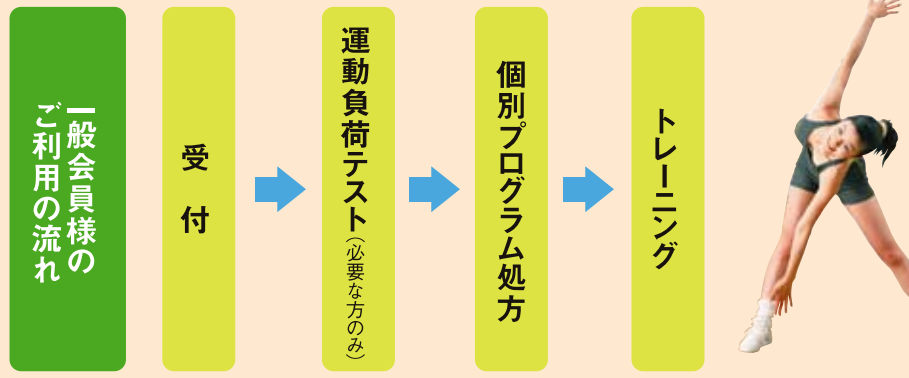


**水光会  
メディカルフィットネス**  
・運動指導  
(個別プログラム)

**医療と  
フィットネス**

**宗像水光会  
総合病院**  
・メディカルサポート  
・特定健診

**水光会  
健康増進クリニック**  
・メディカルサポート  
・運動負荷テスト



会員種別	コース名	月会費	登録管理料	利用資格
一般会員	フリータイム	8,400円	4,200円	15歳以上の一般個人
	デイトタイム	6,300円		
	アフター5	6,300円		
特保会員	フリータイム	6,300円	3,150円	特定保険指通の対象者で医師等から運動指導に関する指示(行動計画策定)があった個人
	デイトタイム	4,725円		
	アフター5	4,725円		
メディカル会員	フリータイム	4,200円	1,050円	水光会 健康増進クリニックで運動処方箋を発行された個人(1月に1回クリニック受診要)
	デイトタイム	3,150円		
	アフター5	3,150円		
学生会員	フリータイム	4,200円	2,100円	15歳以上30歳未満で高校、大学、専門学校などの学生証を提示できる個人
	デイトタイム	3,150円		
	アフター5	3,150円		
ビジター	フリータイム	1,260円	840円	15歳以上の一般個人
	デイトタイム	1,050円		
	アフター5	840円		

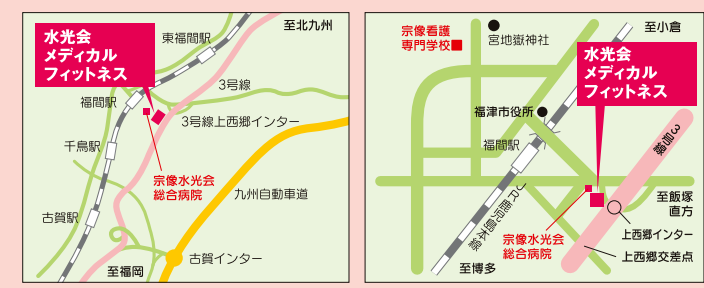
ご家族でお2人以上で一般会員に入会の場合は、お2人目以降の方の月会費が半額になります

フリータイム	営業時間内は自由にご利用できます
デイトタイム	開館時~17時までご利用できます
アフター5	17時~閉館時までご利用できます

【体力測定料:1,050円/1回】  
ビジターの希望者および会員の2回目以降の体力測定時には上記料金を別途いただきます。

営業時間

平日・土曜日	9:30~21:30(最終受付20:30)
日曜日・祝日	9:30~19:30(最終受付18:30)



水光会 総合リハ・フィットネスセンター  
水光会メディカルフィットネス  
福津市上西郷488-1 TEL.0940-34-3151 FAX.0940-42-8080

(キリトリ)

**無料チケット(1回分)**  
水光会メディカルフィットネス  
※ご利用の際は本券を必ずご持参下さい。※本件1枚でお二人様までご利用できます。