

今より元気に、ずっと元気に！ “あなたによりそう”かかりつけ運動施設

ウォームは地域の皆様が元気に生活できるように運動で精一杯サポートします。

STEP
1



ご入会の手続き

必要書類にご記入いただき、簡単なカウンセリングを行います。

医師による運動処方箋の発行

併設するクリニックの医師が健康診断結果で健康状態を確認し、運動処方箋を発行します。

ご用意いただくもの〈ご入会手続き〉

- 1年以内の健康診断結果
(心電図検査は必須です)
- 銀行通帳(口座番号がわかるもの)
- 銀行届出印

心電図検査は併設のクリニックでも実施できます。お問い合わせください。

3～5日後

STEP
2



体力測定〈要予約〉

筋肉量、脂肪量、筋力、敏捷性などを測定します。

ご用意いただくもの〈体力測定〉

- 動きやすい服装
- 水分補給用の飲み物
- 室内運動靴
- 入会金、月会費2か月分

STEP
3



運動プログラムの作成

運動処方箋と体力測定の結果から、個別のプログラムを作成します。

ご利用
開始



翌日よりご利用できます。

さあ！
始めましょう！



マシンエリア・ストレッチエリア



バイクエリア



多目的室

マシンエリア、ストレッチエリア他、休憩エリアもあります。更衣室、シャワールーム、エレベーターも完備。

健康運動指導士・健康運動実践指導者等、有資格者が多数在籍！

《今より元気に！楽しく安全に運動をサポート》

心が弾む
楽しい運動教室を
毎日開催して
います。



リズム体操



ヨガ



ストレッチ

全天候型周回(60m)
ウォーキングコース

天候を気にせず
歩けます！



腕時計タイプの
心拍数管理システムで
安心・安全。
無理なく
楽しい運動を。



見学・無料体験
実施しています！
お気軽にお問い合わせ下さい！

