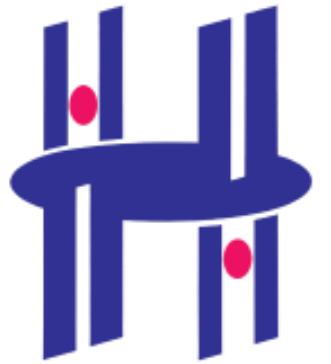


かえつメディカルフィットネス

「ウオーム」

来館時の流れ
について



厚生労働大臣認定
健康増進施設

1

来館

- 「こんにちは！」
- 本日も元気に運動しましょう！
- 靴は下駄箱へ
お願いいたします。



2

会員証チェック

1

受付にて会員証の
バーコードを
スタッフへ
ご提示ください



2

スタッフが
入館登録をし、
運動メニューを
お出しします



ピッ!
(入館登録)

ロッカーの利用も可能です。



運動前

3 体調チェック

- 血圧、体重を測定し、**本日の体調確認**を行います。
- 血圧や体重の数値を運動ファイルに転記しましょう。

血圧

180/100mmHg以上の
方はスタッフまで
お声がけください。



4

運動開始

1. 準備体操

2. 主運動

(ストレッチマシン、筋トレマシン、
有酸素マシン、教室プログラムなど)

3. 整理体操



マシンのご使用方法

①黄色いピンや赤いレバーで座面の高さを調整します。

②負荷（重りやバネ）を調整します。

使用後は除菌をお願い致します。

●回数、セット数を確認して実施しましょう！

①
調整箇所



②
負荷量

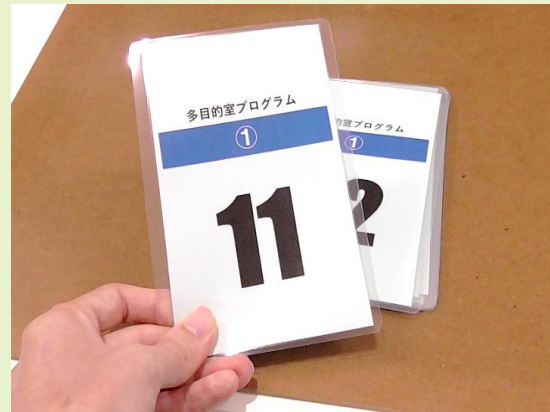


教室プログラム ご参加時の留意点

参加希望
プログラムの
番号札を1枚
お取りください

※プログラム参加人数は
先着25名となります

(1教室ごとに番号札が1枚必要となります)



- **開始5分以上経過後**は安全上の理由から参加できません。
- **自分の荷物はマット上へ**お願いいたします。

使用後は除菌を
お願い致します。



運動後

5 体調チェック

- 血圧、（体重）を測定し、運動後の体調確認を行います。



運動後

6

片付け

- 運動ファイルを受付へ返却します。
- ご使用したペン、ロッカーキーは受付へご返却ください。



7

帰宅

- ウォームをご使用くださいますして
「ありがとうございました！」
- 忘れ物に気を付けましょう。
- ゆっくりと休み、また元気に運動しましょう！