

品川フィットネスクラブの半日の流れ。

送迎車でご自宅まで
お迎え。



バイタルチェック
血圧、脈拍、体温を測定。
お身体の調子を伺います。



個別エクササイズ (30分)



マシンを使用した筋力トレーニング、エアロバイクを使用した有酸素運動で心肺機能を高めます。

ウォーミングアップ・ストレッチ (30分)



関節の可動域を広げる運動を行います。

口腔機能向上エクササイズ (10分) +
合同のエクササイズ (30分)



腔衛生と嚥下困難改善の口腔体操・ボール・ダンベル・筋膜リリース器具を使用して、楽しく体操します。

クールダウン (10分)



関節の可動域拡張後の筋肉のクールダウンを行います。

談話・脳トレ・雑誌
レクリエーション運動療法や、
皆様のコミュニケーションタイムです。

送迎車でご自宅まで
お送り致します。

