

春から始めるパーソナルトレーニング！ ヨガのグループレッスンも4月から始まります！

春からパーソナルトレーニングを始めませんか？同院では鏡張りの広いスペースを利用して、自重やチューブでの筋トレから、天井からつったバンドで行う最新のサスペンショントレーニング[TRX]や振動で効率的に鍛えられる[PowerPlate]、マッサージ等で、それぞれの患者様のニーズにお応え致します。整形外科だからこそ、持病や古傷、怪我などを考慮し、一人一人に合わせて、安全な運動をサポート致します。また、ヨガのグループレッスンを開催致します。呼吸法とポーズ（アーサナ）を行い、身体のあらゆる不調を整えます。ストレスを抱えている方、肩こりや腰痛等の解消にもお勧めです（詳細は右下）。今年は、花粉の飛散量が例年よりも多く、市販の薬も効果がなくなると予想されています。花粉症の薬で眠くなるという患者様へ、身体に負担の少ない漢方治療を積極的に取り入れています。



春の定期健診で気になる結果が出た方は、ご相談下さい。

同院は、いきなり投薬ではなく、食事・運動指導から行っております。地域の皆様のかかりつけ医を目指しており、予防や早期発見、早期治療に力を入れております。また、診察やリハビリのご予約がスマートフォンから行えます。（右上QRコード）

武蔵浦和整形外科内科クリニック

☎048-844-4114

📍さいたま市南区別所7-2-1

武蔵浦和メディカルセンター1F

🕒9:30～13:00/15:00～19:00

🗓木曜・日曜・祝日

取材：KY企画/080-3400-1938



ご予約は、**右上QRコード**からも受け付けております。

武蔵浦和 整形外科

検索



地域の皆様が健やかで痛みのない「スマートライフ」が過ごせる様に、スタッフ一同全力でサポートをさせていただきます。



風邪や花粉症には体に優しい漢方薬を。



PowerPlate: 高速振動を利用した短時間で効果的なエクササイズ。



「ヨガは呼吸法とポーズにより体の不調を整えます」と講師の菊池さん



TRX: 天井から吊ったバンドを利用して、筋力・バランスを鍛えます。

●診療時間●

【診療科目】整形外科、内科、スポーツ整形、リハビリテーション科、禁煙外来
【診療時間】9:30～13:00/15:00～19:00 【休診日】 木曜・日曜・祝日
【パーソナルトレーニング】40分 4,000円(税別)、60分 6,000円(税別)
※一度受診をしていただいた患者様には次回、予約を取らせて頂いております。
初めておかけの患者様は予約の必要はございませんので、直接お越しください。

4月第2・第4(火)開催！ヨガグループレッスン

日程: (4月～6月迄の第2・4火曜日) ●4月10日(火)24日(火) ●5月8日(火)22日(火) ●6月12日(火)26日(火) 時間: 11:00～12:00 定員: 5名 最少遂行人数3名
場所: 武蔵浦和メディカルセンター2階 リハビリテーションルーム
料金: 6回コース15,000円(税別) ご入金は初回当日までにお願います。
受付: お電話またはクリニック受付・リハビリテーションルームにて事前にご予約下さい。