

2～3月は医師監修トレーニングイベント多数開催！ ランナー・ヨガ・脱メタボ・キッズ・中高生・子育てママ



詳しくはコチラ

いよいよ夏からスポーツの世界大会が開催されます。まだ寒い季節ですが、運動をして体と心を盛り上げていきましょう。ランナーの為の障害予防教室が始まりました。基本的なフォームを習得し、障害予防・記録更新を目指します。その他、家事や育児で忙しいママさんの為に自宅でできる運動やストレッチをご紹介します「子育てママエクササイズ」、トレーナーのいない学生にお勧めの「中高生アスリートの基礎トレーニング」、季節の変わり目の体調管理にお勧めの「春のヨガグループレッスン」の体験会、運動習慣のないお腹や体重が気になる方向けの「脱メタボ解消講座」も開講、パーソナルトレーニングも行っています。アミノ酸から癌リスクを調べる「アミノインデックス」では、糖尿病・脳心疾患リスクも追加されました。肥満や色々な病気に関連する「腸内フローラ検査」も行っています。



病気も怪我も予防や早期治療が大切です。お気軽にご相談を。

患者様の体質やライフスタイルに合った最適な治療を心がけております。健診や二次健診も受け付けております。また、最新鋭の酸素カプセルを導入しています。身体の疲れが取れない方、ケガを早く治したい方にお勧めです。ビタミン注射も是非お試しください。

武蔵浦和整形外科内科クリニック

☎048-844-4114

住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、日、祝(診療)整形外科、内科

禁煙外来、スポーツ整形外科、リハビリ

取材:K企画/080-3400-1938

HP、FacebookやYouTubeで体験会やトレーニング情報配信中

武蔵浦和 整形外科



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。



【酸素カプセル】ケガの治癒促進や疲労回復、冷え・不眠に効果的。



【キッズ】楽しみながら運動を行い、能力を高めていきます。

【土曜スポーツ企画】ランナーの為の障害予防教室、キッズ、中高生アスリート

- 日頃走っている方を対象に、ランニング中に起こる体の痛みの改善・予防となるストレッチとトレーニングをご紹介します。[日時]2/15(土)16:00～17:00[料金]1,500円(税別)
- ◆キッズコーディネーション体験会(小学生)…様々な動きを通して運動能力を高めます。[日時]2/22、3/28(土)17:00～18:00[料金]1,000円(税別)※4～6月の「春キッズ」の体験会。
- ◆中高生アスリートの基礎トレーニング[日時]3/7(土)18:00～19:00[料金]1,000円/税別



ランニングをより楽しく行うためのセルフケアを身に付けましょう！



【ママ友エクササイズ】TRXや自宅で出来る運動等を楽しく行います♪

【大好評！】ヨガ(体験会・メンズ)、脱メタボ解消講座、子育てママエクササイズ

- ◆ヨガグループレッスン体験会[日時]3/17(火)11:00～12:00[料金]1,500円(税別)※4～6月第2・4(火)11:00～12:00春のグループヨガレッスン◆メンズヨガ[日時]2/15・3/21(土)11:30～12:30◆脱メタボ解消講座[日時]3/14(土)10:00～11:00※脱メタボ・メンズヨガ[料金]初めての体験1,500円、それ以外の方は1回3,000円、全3回で7,500円(税別)
- ◆子育てママエクササイズ-ランチ前に[日時]3/3(火)10:30～11:10[料金]1000円(税別)