

★脂質異常症と運動についてのお話★

継続的な運動が大切です

①どのくらいの時間運動したらいいの？

目安として週に120分間の運動が必要です。

(例)週4回30分の運動

②どれくらいの運動強度が適しているの？

中等度「楽である～ややきつい」と感じ、会話が出来る程度。

メディカルフィットネス
共立では、ご入会者全員へ
個別カウンセリングを実施します！

運動内容や運動強度を相談して
運動のメニューを作成しますので
安心して運動を行えます♪

安全に運動する為には★

医師へ運動療法の可否を確認し
無理のない運動量を設定する
必要があります。



スポーツの
秋！楽しく
運動しよう♪

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！
11月末まで！※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も
安心してご利用していただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、
お電話にてお問い合わせ下さい♪ TEL 082-879-1126