

## 営業時間

- 営業日＝月曜日～日曜日
  - 営業時間＝午前9:00～午後4:30
- ※ 年末年始は休業

## 施設利用料金

- 体力測定 3,000円＋税
  - 月額利用 9,000円＋税
- ※ その他のご利用方法ございます。  
詳しくはお問い合わせください。



## ご案内図



## SKIPトレーニングセンター (霞ヶ関南病院内)

〒350-1173 埼玉県川越市安比奈新田 283-1  
TEL 049-232-1313 FAX 049-233-0981  
Web <http://www.kasumi-gr.com/>

無料で見学・体験できます。  
お気軽にお電話ください。  
☎ 049-232-1313(代表)

医療法人 真正会

# SKIP トレーニングセンター

ご案内

Health Promotion Facilities SKIP TRAINING CENTER

- 健康増進
- 疾病予防
- 介護予防



rehabilitation & community care

## SKIPトレーニングセンター 無料お試し利用券

ご利用者氏名 \_\_\_\_\_ 様

※ お試し利用ご希望の方は、日時をご予約ください。

## 「からだづくり」

## 「場づくり」

## 「仲間づくり」

SKIPトレーニングセンターは医療法人真正会が提供する「健康増進施設」です。「老人にも明日がある」の設立理念のもとに健康増進・疾病予防を目的として、Support (支援) / Knowledge (知識) / Independence (自立) / Prevention (予防) をキーワードに「からだづくり」「場づくり」「仲間づくり」の3つを提供する健康増進施設です。

民間のフィットネスクラブにない“医療サポート”で、安心して運動して頂けます。

## こんな方におすすめ！

- 病院リハビリや介護保険サービス、機能訓練事業などを卒業された方
- 生活習慣病と診断された方
- 障がいをお持ちの方
- 運動が苦手・一人では難しいと思っている方
- リフレッシュやダイエット目的の方
- 健康の維持・増進したい方
- 介護予防をしたい方
- 最近、足腰が弱くなり動くのが億劫に感じる方 など

## 施設案内

- 筋カトレーニングマシン  
2.5kg からトレーニング可能な7機種14台



- 有酸素マシン  
エルゴメーター  
トレッドミル  
NUSTEP



- その他の運動  
パワープレート  
バランスボール  
バランスマット  
バランスボード  
ストレッチポール  
など

※ 鍵付きロッカーや飲料水もご用意しています。

Health Promotion Facilities SKIP TRAINING CENTER

## その他のサービス

- 体力測定  
筋力や持久力・バランス・全身反応・InBody（体組成計）など全種目を測定します。
- 個別対応プログラム  
・サポートトレーニング  
・パーソナルトレーニング  
利用者さま個々の目的に合わせて1対1でサポートします。
- 運動教室  
運動教室を週3回位程度開催しています。  
詳細はスケジュール表をご参照ください。



※ 上記サービスは、別料金となります。  
※ 内容については、お気軽にお問合せください。

## SKIPトレーニングセンター (霞ヶ関南病院 内)

〒350-1173 埼玉県川越市安比奈新田 283-1  
TEL 049-232-1313 FAX 049-233-0981  
Web <http://www.kasumi-gr.com/>