

フィジカルチェック

年に1度は「体力」も要チェック！

受けてみませんか？

毎年の健康診断で「体」の状態はわかっているけど、「体力」についてはいかがでしょうか？体力測定では、長く元気に活躍するために必要な「筋力」「柔軟性」「バランス能力」を測定できます。年に1度はご自身の体力を数値で確認し、体力の維持向上に役立てましょう！

対象

成人の方

※ホロニクスグループ所属医師監修
専門医療従事者による健康相談可能

体力測定プラン一覧と料金

● 血圧測定 ● 体組成分析:InBody270

- ・体重・筋肉量(部位別)
- ・体脂肪率(部位別)
- ・基礎代謝量
- ・内臓脂肪レベル



- 成人プラン
- シニアプラン

理学療法士対応
腰痛サポート
プラン

	シンプル コース	ベーシック コース	フルコース
● 成人プラン ● シニアプラン	1,100円	1,650円	2,200円
理学療法士対応 腰痛サポート プラン	特別メニュー 5,500円		

持ち物 運動靴、運動着

予約可能な日時 ... 水曜日16時～17時(シンプル・ベーシック:4名まで フル:2名まで)
土曜日11時～12時、15時～16時(シンプル・ベーシック:2名まで フル1名まで)

成人プラン / シニアプランの体力測定内容

項目		測定内容	(成人プラン)18歳～65歳未満		
			シンプルコース (15分)	ベーシックコース (20分)	フルコース (30分)
体力評価	握力	物を握る手の力		○	○
	長座体前屈	柔軟性		○	○
	骨密度測定	骨の強度			○
	スパイロメーター	心肺機能			○
運動負荷の評価	レッグプレス 	大殿筋・ハムストリングス・ 下腿三頭筋	○	○	○
	チェストプレス 	大胸筋・上腕二頭筋	○	○	○
	ラットマシン 	広背筋・上腕二頭筋 菱形筋・僧帽筋	○	○	○

※シニアプラン(65歳以上):チェストプレス・ラットマシンをバランス評価に変更
バランス評価:開眼片脚立位、ファンクショナルリーチ

理学療法士対応 腰痛サポートプラン詳細

※対象：腰痛に不安のある個人様・法人の従業員様

国家資格を取得している理学療法士が個別に対応します

● 血圧測定

● 体組成分析：Inbody270

- ・体重・筋肉量(部位別) ・基礎代謝量
- ・体脂肪量(部位別) ・内臓脂肪レベル



1 姿勢評価

腰痛になりやすい姿勢になっていないかをチェック
反り腰傾向or円背(丸まった背中)傾向



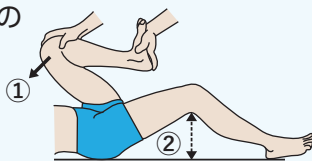
2 柔軟性評価（円背傾向の方）

太もも裏の筋肉の柔軟性や神経症状(痺れ)が出ていないかをチェック



3 柔軟性評価（反り腰傾向の方）

足の付け根の筋肉の柔軟性をチェック



4 チェック後

柔軟性に問題がある場合

・・・腰痛予防のストレッチアドバイスと施術

既に強い腰痛や神経症状がある場合

・・・受診勧奨と施術

その他情報

特典

年に1回、体力測定後のフィットネス体験無料
今後の健康管理に向けて、フィットネスで運動してみませんか？
シャワーやサウナも無料でご利用いただけます！

お得情報

記載金額から500円割引でご利用いただけます。

対象

- 医誠会健康クラブ for Business加入のお客様
- メディカルフィットネス24 法人会員のお客様
- さくらテラス サポーターのお客様
- 産業保健契約中のお客様



お問い合わせ

marketing@holonicsystem.com

i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING MEDICAL FITNESS 24

〒530-0052 大阪市北区南扇町 4-14

大阪メトロ堺筋線 扇町駅から徒歩 3 分 JR 環状線 天満駅から徒歩 7 分

JR 大阪駅から徒歩 14 分



MEDICAL
FITNESS 24



iMall

