ウエルネス コンディショニング サービス

サービス内容のご案内

サービス利用のおおまかな流れ

お申込み → 予約 → 初回チェック → 1週間後以降 → 結果説明 初回指導 → 個別運動プログラム開始

週１回～２回の運動が目安です

お申込み
- お申込書
- 健康チェックシート
- 健康診断の結果 等

初回チェック
- カウンセリング
- 体力測定、体組成測定
- フィジカルチェック

結果説明 初回指導
- チェック結果の説明
- 結果表の配布
- 運動プログラム初回指導

個別運動プログラム開始
- バイタルチェック
- マシン運動
- バランス運動、有酸素運動
- アクアエクササイズ　等

医師の診断に基づき温泉療養を受けられる方は、入館料とこれらすべての利用料が医療費控除の対象となります

各サービス詳細

〈完全予約制〉

初回コンディショニングチェック… ~~10,000円~~

２日間の工程による総合的なチェックと結果のフィードバック

【ワンデイスパ入館料込】※１日目、２日目の料金が含まれます

特別料金 **5,000円**（税込）

事前準備

- お申込書、健康チェックシート等　書類一式のお渡し（または郵送）
- 主治医からの運動許可・注意事項を確認、直近の健康診断の結果を用意

1日目

- 個別カウンセリング…お悩みや課題のヒアリング、個別運動プログラムを作成
- 体力測定…筋力やバランス力など、各種測定を実施
- フィジカルチェック…理学療法士がお身体の『くせ』やバランスを確認
- 体組成測定…高精度の体組成計にて、部位ごとに全身の体脂肪率や筋肉量を分析・評価　※後日、専用結果表を配布
- その他 個別相談、エリア内の紹介

※ 評価・分析のため、１週間程度の日数を頂戴します。ご了承ください。

2日目

- 結果説明…１日目に実施した各種測定の結果説明、個別相談
- 結果表の配布…体力測定の結果に各専門スタッフ（理学療法士、健康運動指導士、温泉利用指導者）からのコメントを添えて配布・体組成測定の結果配布

運動プログラム初回指導…個別運動プログラムの体験

ウエルネスエリア利用へ

ウエルネスエリア利用… 入館料＋ 1,000 円（税込）

（天然温泉プラン・ワンデイスパから選択）

エリア利用時間
90分

特典として、温泉プランでご入館の方も、利用時間内であればプールをご利用いただけます

3日目以降の参加

- バイタルチェック…運動前に血圧を測定
- 準備運動…藤沢市オリジナル「ふじさわプラス・テン体操」
- マシン運動…最新の空気圧マシンや、脳トレができる有酸素バイクマシン
- 専用器具を使用したトレーニング…筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素トレーニングを組み合わせたプログラム
- 理学療法士、健康運動指導士、温泉利用指導者 による個別相談、指導

〈完全予約制〉

アクアエクササイズ

- 約４０分間のグループレッスンで、水中での有酸素運動や筋力トレーニングを実施
  ボールなど器具を使ったエクササイズもあり

選べる２つのコース

アクアエクササイズ＋ウエルネスエリア利用…1,500円（税込）

アクアエクササイズのみ …800円（税込）

※いずれのコースも、別途入館料がかかります

フィジカルチェック

空気圧マシン

有酸素運動×脳トレ

アクアエクササイズ

温泉入浴指導

各サービス営業時間

平日 8:00～17:00

初回コンディショニングチェック〈1日目・2日目〉…最終受付 14:00

ウエルネスエリア利用 …最終受付 15:00

アクアエクササイズ …毎週 水曜日 11:20～12:00

上記時間に屋内プールエリア〈天陽泉〉貸切でプログラムを行います
スケジュールは館内お知らせまたはホームページをご確認ください

〒251-0036 神奈川県藤沢市江の島2-1-6
江の島アイランドスパ 2F

アクアエクササイズや
医療費控除について
くわしくはこちらから

問い合わせ

電話 0466-29-0708

（受付時間 / 平日 8:00～17:00）

メール wcs@enospa.jp