

オーバルはコロナ禍自粛生活中のあなたの健康を

応援 します!

健康な身体と心を
運動習慣で維持しましょう。



まずは
お気軽に
ご相談を!

機能改善の方法をご指導いたします。

*機能改善の改善の指導にはご予約が必要です。

機能改善・体力アッププログラムの一例 ↓

<p>お悩み case 1 /</p> <p>腰痛 肩痛 膝痛</p>	<p>痛みの悩みを改善するプログラム。</p> <p>腰の痛みに カールアップ</p> <p>膝の痛みに クワッドセット</p>
<p>お悩み case 2 /</p> <p>介護予防 股関節痛 骨粗鬆症</p>	<p>運動機能の改善で脚力アップ! 免疫力アップ!!</p> <p>脚力アップに ボール挟みスクワット</p> <p>尿もれ予防に! 内転</p>
<p>お悩み case 3 /</p> <p>姿勢改善 猫背 足関節の改善</p>	<p>加齢に伴う姿勢の歪みも筋トレで改善!</p> <p>姿勢の歪みに ローラー</p> <p>衰えた呼吸筋に! 胸郭ストレッチ</p>
<p>お悩み case 4 /</p> <p>認知症 免疫力低下 ぽっこりお腹 メタボ</p>	<p>体力をつけて脂肪分解能力を改善!</p> <p>脂肪を燃焼! バイク</p> <p>体力向上に クロストレーナー</p>

渡部コーチの機能改善レッスン

オーバル玉野では、機能改善レッスンを行っております。ただ今、好評につきたくさんの方がご参加くださり、各々の目標に向かって、日々プログラムを頑張ってください。腰痛・肩痛・膝痛・股関節痛などの方にはピッタリなプログラムレッスンになっておりますので、ぜひ1度ご参加ください。(要予約)

【レッスンのご案内】
毎週 月・水 午前 11:00~12:00
毎週 木・土 午後 13:30~14:30
お一人様限定でレッスンさせていただきます。
(2名様でのご予約の場合は当クラブまでご相談ください。)

参加費は無料です。
ご参加くださいました方には、
もう一度来れる、招待券をプレゼント!!

成人短期会員

まずは気軽に運動を始めよう!
成人の方限定で30日間の短期会員募集中!
利用開始日から30日間、オーバルの施設をご利用していただけるお得なシステムになります。

【短期会員のご案内】
ご利用開始日より30日間(休館日を含む)
ご利用時間 平日 9:30~21:30まで
日・祝 9:30~18:30まで
料金 4,000円(税込)

成人短期会員からご入会していただきますと
今なら、水素水ボトルをプレゼント!!
(水素水ディスペンサーは当店に設置しております。)

12月末
まで

秋の応援価格キャンペーン

入会金 + 2ヶ月分月会費

通常最大 ~~29,700円~~ → 0円

入会時に事務手数料(3,300円)と翌々月分の月会費をお支払いいただきます。

感染症対策実施運動施設
当クラブは安全なスポーツクラブです。
皆さまどうぞ安心してご利用ください。

ミニコラム

コロナ禍で自粛生活が続く中、身体や認知機能に深刻な影響が出ています。免疫力の低下や運動器機能不全が起り、要介護一步手前の「フレイル (frail)」「脆弱な、虚弱な」と呼ばれる状態に陥る方が著しく増加しているのです。オーバルは会員制のため限られた方のみが利用でき、感染症対策ルールを設けています。必要以上にコロナを恐れず、その場その場で対策をしっかりと行い、オーバルのメディカルフィットネスで大切な筋肉量を維持する運動を行いましょう。



オーバルスポーツコム玉野

〒706-0011 玉野市宇野1-38-1 メルカ3F TEL:0863-31-5800

オーバルスポーツコム円山
〒703-8271 岡山南中区円山125-1 TEL:086-277-1100
オーバルスポーツコム妹尾
〒701-0205 岡山南区妹尾819-4 TEL:086-209-0980
オーバルスポーツコム総社
〒719-1126 総社市総社1008 TEL:0866-93-1300

オーバルのHPだよ!みにきてね!

オーバルスポーツコム 検索
<http://www.oval-sports.com>

