

頭と身体の健康維持をサポート

作業療法士と楽しくトレーニング



初めてのお客様

**初回
無料体験**

お問い合わせ下さい



綾ノ町駅から
徒歩**1分**

安岡良祐（作業療法士）のプロフィール
20年以上通所リハビリに勤め、責任者も兼務していました。
介護予防運動指導員・MC専門士の資格も併用。

運動量・年齢に応じて選べる2コース

- ◆【総合運動コース】主に中高年の方におすすめ
効果：アンチエイジング・認知症予防・運動機能向上
- ◆【脳活・軽体操コース】主にシニアの方におすすめ
効果：認知症予防・介護予防・フレイル予防



おたっしや倶楽部



おたっしや倶楽部 堺

検索

☎ (072) 269-4373

総合運動コース

・例えばフィットネスジムがキツイ・続かないという方におすすめ
準備期⇒筋力増強期⇒応用期のプログラムで繰り返し行います。



左右の手と足の違う動き



脳活・軽体操コース

・総合運動コースの内容がキツイと感じられる方におすすめ
脳活を運動で楽しむことで運動機能向上の相乗効果もあります。

お客様の声

※写真はイメージです



(脳活・軽体操コース)

80代 女性 週1回利用

生活習慣を特に変えていないのに、
ここに来るようになってから、
血糖値やヘモグロビンa1cの値が下がった。
毎週ここで脳活や体操をするのが楽しみです。



(総合運動コース)

70代 女性 週1回利用

今まで電動自転車を利用していたが、
アシストなしに普通に乗ることが出来た。
知らないうちに体力や筋力が付いてきていると思う。
余裕があれば週に複数回利用したい。



(総合運動コース)

50代 女性 不定期利用

音楽に合わせて身体を動かすことが、
私は好きで、楽しく参加させて頂いてます。
友達にも楽しいよと誘っています。
45分間だけ良い運動になっています。

◆◆◆営業時間◆◆◆

(月・火・水・金) 午前 8:50-午後 5:00
(土) 午後 12:50-午後 5:00
(水・日) 午前 8:50-午後 12:30

★各コース:45分間

★予約優先:定員各10名

★当日受付/飛び込み参加OK

◆料金◆

1回あたり550円
(60歳以上の12回券の場合)
1ヶ月フリーパス:5000円
(継続購入で次年度割引)
他...

休業日 毎月:29日・30日・31日 別途臨時休業になる場合あり

※時間外・営業時間外レッスン受付可能(前日までの要相談・要予約)

営業日時	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00-	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	出張サービス
午前 11:00-	総合運動	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	出張サービス
午後 1:00-	🤔	脳活体操	総合運動	出張サービス	総合運動	脳活体操	総合運動
午後 3:00-	🤔	脳活体操	総合運動	出張サービス	総合運動	脳活体操	脳活体操

★出張サービス・パーソナルトレーニングも承りしております。

回数制限・曜日制限なし

1週間同じ内容での実施

美しい姿勢と脳の若返り

老若男女問わず楽しめる!

先ずはお問い合わせ下さい



堺市堺区綾之町東1-2-33

☎ (072) 269-4373

メール: info@otassyclub-sakai.jp

