



自分のレベルや生活スタイルに合ったプログラムで楽しく続けられる！

基礎代謝アップ エクササイズ

「エクササイズガイド2006」

「食事バランスガイド」対応小冊子付

内臓脂肪
を燃焼

不調の
原因を改善

正しい体
の使い方



関西メディカルネット

基礎代謝をアップさせるエクササイズ!

メディカルフィットネスクラブ「K-FIT」で活躍するATC（米国医学会から準医療従事者として認定されているボディケアの専門家）のトップトレーナーが指導。

日常生活で
気軽にできる
日常運動メニュー
ブック付き
エクササイズガイド
2016対応

オープニング

エクササイズ Level-1 運動未経験者や忙しい人のための簡単コース（約10分）

エクササイズ Level-2 コアトレーニングを中心に全身を軽く使ったトレーニング（約20分）

エクササイズ Level-3 Level-1 & Level-2をクリアした上級者向けのプログラム（約30分）

肩の機能改善 肩こり解消や予防に、肩の機能改善エクササイズ

腰の機能改善 腰痛予防に、腰の機能改善エクササイズ

ひざの機能改善 ひざへの負担を軽減する、ひざの機能改善エクササイズ

ゴルフ スコアアップに挑戦! ゴルフエクササイズ

バランスボール バランスボールを使ったエクササイズ



■トレーナー・プロフィール／増本克規（ますもとかつのり）
米メジャーリーグのサンフランシスコ・ジャイアンツなどのアスレティックトレーナーを経て、
現在、K-FIT専属トレーナーとして活躍中。（株式会社リーチ所属）

生活習慣病の予防と健康づくりの基礎知識（同時収録）



関西電力病院
清野 裕 院長

●生活習慣病について [解説映像]
関西電力病院・清野裕院長インタビュー

●食事バランスガイド [解説映像]

食生活チェックブック付き

「食事バランスガイド」で偏りがちな食生活を改善し、生活習慣病の予防と健康づくりに役立てましょう!



企画・制作:  関西メディカルネット

監修:  Kフィット中之島ウエスト