

接骨院併設 リハビリ特化型 フィットネスジム NEW OPEN

施設見学いつでもOK
メンバー募集中



最近体力の衰えを感じる方へ

詳しくは⇒ よしだ接骨院

それはサルコペニアかもしれません。

トレーニングで将来の健康に備えましょう。

コロナ渦により「フィットネス」が必要不可欠になりました。

ASAKABASEでは、筋力向上、柔軟性向上、運動神経の伝達、
身体の運動性などの効果が見込めます。

それにより転倒防止、認知症予防、更には新陳代謝も活発され
肩こりや冷え性、生活習慣病の予防効果も期待できます

サルコペニア・フレイルとは

フレイルとは、健康から要介護までの中間状態と言われ、
身体能力、運動量の低下による筋肉量の検証など、加齢による衰え
全般を指します。

また、加齢に伴い筋肉の減少をサルコペニアと呼びます。

皆様の体力・目的に応じたトレーニングプランを提供いたします

誰でも脳トレ

脳トレ&フィットネス！

介護施設も導入！脳の健康トレーニングマシン

誰でも毎日

毎日30分で動ける体をつくる！整える！

動的ストレッチマシン

最新トレーニングマシン完備

認知症予防トレーニング
エルゴメーター
コグニバイク



自転車をこぎながら脳トレで脳血流量UP！

ひとりひとりに合わせたトレーニングプログラムを処方。

- ・ 認知運動テスト
- ・ 認知予防エクササイズ
- ・ 筋力強化エクササイズ
- ・ パターンエクササイズ
- ・ エンターテインメントゲーム機能 NEW!
- ・ 体験エクササイズ

多様なプログラムにより、
楽しく、効果的にトレーニングが行えます。

誰でも毎日「気持ちいい〜」運動
動的ストレッチマシン



動的ストレッチマシンは、
ご自身の動ける範囲内で、気持ちいい程度のストレッチと
弱い筋収縮の反復運動を繰り返し行い、より大きな関節可
動域を獲得していきます。若年者から高齢者、アスリート
までもが効果を感じられます。

- ① 柔軟性向上
- ② 関節可動域拡大
- ③ 血行促進、血中酸素濃度向上
- ④ 運動神経の伝達、筋肉の運動性向上
- ⑤ 肩こり・腰痛の緩和
- ⑥ 痩身



FITNESS

REHABILITATION

MEDICAL

ASAKABASEの充実サポート

専門トレーナーによる 直接指導

いつでも安心・安全に
トレーニングが可能
(有料サポートあり)

初心者でも安心して使える ストレッチマシン完備

肩こりや腰痛、冷え性緩和、
疲労回復や怪我の早期復帰、
パフォーマンスアップに最適
なストレッチマシン完備

パーソナル トレーニング

一人でトレーニングが
苦手な方でも安心して
トレーニングが
できる有料サポート

接骨院併設

あらゆる機能障害に対応
出来る最新式の物理療法機器
を揃えており痛みの緩和と
リハビリが同時に出来る

最新のストレッチマシンが完備されたマシンエリア



スタッフ常駐！！初心者でも安心してトレーニング



料金 (税込価格)

ストレッチマシン

会員/月会費 5,500円
非会員/1回(30分) 1,100円

コグニバイク

会員・非会員1回(10分) 550円

パーソナルトレーニング

90分 13,200円
60分 7,700円
30分 3,850円

加圧サイクルトレーニング

パーソナルトレーニングと併用可能

1回/30分 3,300円
初回お試し体験/30分 2,200円

PASSIVE TREATMENT TO ACTIVE TREATMENT ～明日の元気は、未来の健康～

営業時間：【平日】9:00～12:30 / 15:00～20:00
【土曜】9:00～13:00
定休日：【日曜・祝日】

所在地：埼玉県朝霞市西井財2丁目3-23
電話番号：048-458-6366
アクセス：【電車】朝霞台（東武東上線）南口下車 徒歩6分
北朝霞（JR武蔵野線）下車 徒歩7分
【バス】西井財1 下車徒歩3分
【車】当院隣に2台分

**OPENING
COUPON**

FREE TRIAL TICKET
(施設無料体験チケット)

※体験ご希望の方はこちらのチラシをご持参ください

2022.8.1MON～2022.9.30FRI



ASAKA BASE
Rehabili fitness