

価格表

【入会金】(税込) 5,500円

【月会費】(税込)

- オールデイ会員 [月~日ご利用] 6,600円
- 平日会員 [月~土ご利用] 5,500円
- 週末会員 [土・日のみご利用] 3,300円
- 障がい者会員 上記価格の5割引き
- 学生会員 (15歳以上) 上記価格の3割引き

● パーソナルトレーニング [完全予約制 / CHAX会員・20分] 2,200円
 ※ CHAX会員以外の方は、2,750円/20分 となります。

● キッズ体育教室 [毎週火曜日]

- ・チャレンジクラス 5,500円
- ・ステップアップクラス 4,400円

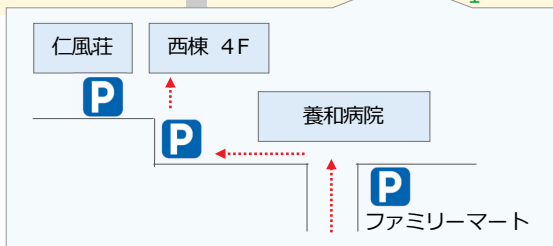
《入会時に必要なもの》

- ✓ 金融機関の通帳
(山陰合同銀行、鳥取銀行、米子信用金庫、ゆうちょ銀行)
- ✓ 届出印
- ✓ 学生会員は学生証、障がい者会員は障がい者手帳

一般のフィットネスに **ない「医療サポート」!**



アクセス



バス 日ノ丸バス境港線
(外浜経由)
上後藤バス下車
徒歩3分



電車 JR境港線三本松駅
徒歩10分

医療法人養和会
メディカルフィットネスセンター
CHAX (チャックス)

〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1

TEL:0859-29-5551

E-mail : chax@yowakai.com
<http://www.yowakai.com>



[養和会HP]

- 営業時間 月~金曜日 9時30分~20時
土・日曜日 9時30分~17時30分
(日曜日、12時30分~13時30分は休み)
- 休館日 祝日・第3木曜日

—2030養和会グループビジョン—

地域と共に歩み、多様性を活かして まちを元気に
(スマート養和会の実現)



日本医療機能評価機構
認定病院

発行/2024年4月

メディカルフィットネスセンター
CHAX

CHAX Information



C : Children (子ども)
 H : Handicapped (障がい者)
 A : Aged (高齢者)
 X : 交わる

養和会グループ



子ども、障がい者、高齢者が安心して運動できる場所

施設紹介・プログラム

豊富にあるトレーニングマシン

有酸素運動や筋力増強マシンを多数設置しており、障がいがある方も安心して運動ができます。



- 自転車エルゴメーター
- ウォーキングマシン
- ステッパーなど

集団プログラム

体力向上、転倒予防や認知症予防など、幅広いメニューで全身をバランス良く整えます。



- 体幹トレーニング
- ラダー
- シンプルエアロ
- シナプソロジーなど

ユニバーサルスポーツ

障がいの有無やスポーツの得意不得意等に関わらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツです。



- 卓球バレー
- ポッチャ
- モルック
- 風船バレー など

フレイル予防

体力測定



年に2回、会員様向けに体力測定を実施し、前回の結果と比べてどうだったか、スタッフが個別にフィードバックしています。

交流イベント

日ごろから運動を実施することで外出ができる、外出するための体力作りも大切です。



- 紅葉鑑賞
- つつじウォーク
- 美術鑑賞
- 米子城跡登山 など

米子市のフレイル予防事業を実施事業

65歳以上の米子市在住の方を対象としたフレイル度チェックの結果、プレフレイル・フレイルの方は予防実践教室に参加できます！

パーソナルトレーニング

20分/回



- 介護保険リハビリとの併用
- 医療保険リハビリ終了後の継続
- 高齢の方や障がいのある方の機能訓練
- スポーツ外傷後の復帰サポート
- スポーツ競技力向上

専門スタッフが、さまざまなご要望に対し、個別に対応いたします。

キッズ体育教室

年長～小学3年生対象



CHAXのキッズ体育教室は、一つの種目に特化した教室ではありません。好きなスポーツを始める前に様々な運動を経験し、運動の楽しさと喜びを育むことを目的とした体育教室です。また、10歳までにより多くの運動を経験することで運動神経が伸びやすいと言われてい



体育が苦手な子集まれ～！

【こんな子にオススメ】

- ✓ 様々な運動を通して運動神経をよくしたい子
- ✓ 学校体育での苦手をなくしたい子
- ✓ 運動が好きではない子



キッズ体育教室
チラシ▲

【教室開校日：毎週火曜日】

- 17:00～17:50 (チャレンジクラス)
発達障がい児専門クラス (少人数制で丁寧に指導します。)
- 18:00～19:00 (ステップアップクラス)
学校体育 (1、2年レベル) の内容を遊びながら習得します。
※ お子さんの状況によっては、障がいの有無に関係なく参加できます。詳しくはお問合せください。