

徳島平成病院 提携施設

医師と連携した、安心のフィットネス

徳島平成病院と連携しているので、医師に運動をすすめられた方も安心してスタートできます。

Check!

あなたはいくつ当てはまる?

- 4月になって、体を動かそうと思ったまま先送りにしている
- 新生活や環境の変化で、体が疲れやすくなった気がする
- 健康診断の結果が気になっている
- 夏が来る前に、体型を整えておきたい
- 肩こり・腰痛・だるさがなかなか改善しない

2つ以上当てはまった方
まずは無料体験へ!

4月限定

今なら、まだ夏に間に合う。

体を変えるのに必要なのは、正しい「はじまり方」だけ。

特典 1

入会金

通常
11,000円(税込)

0円

特典 2

遺伝子検査

通常
55,000円(税込)

無料

月会費

7,700円(税込)~

測る→動く→実感する。だから続く。



STEP1:測定・分析

InBody測定 / シセイカルテ / 遺伝子解析
▶"今の自分"を知ることからスタート



STEP2:トレーニング

あなた専用プログラム / 個別メニュー
▶無理なく楽しく続けられる



STEP3:フィードバック

月ごとの見直し / カウンセリング
▶成果を確認して一緒に調整

最初は不安だった。
でも、今は笑顔で動いている。



Tさん(68歳)

専門スタッフの丁寧な説明で、無理なく続けられそうだと感じました。



Sさん(52歳)

自分の体のクセを知ることで、姿勢や動きが意識できるようになりました。



Yさん(65歳)

体のバランスが整い、日常の動きが軽くなった気がします。

まずは3分でできる「春のカラダ診断」から!

公式LINEで診断する

LINEで友だち追加

3分アンケートに回答

あなたに合った「おすすめプラン」が届く

そのまま無料体験の予約もOK!



ケアネス北島
Health care salon

TEL 088-602-7880

営業時間 月~金 9:00~21:00 (受付終了20:00)

※レッスン中など電話に出られない場合がございます。確認次第折り返しご連絡いたします。

土・日 8:00~20:00 (受付終了19:00)

定休日 火曜日

ケアネス 無料体験メニュー

好きな時間に、好きなコースで。予約はWebから簡単1分。

- ✓ 健康診断前に現状を把握したい方
- ✓ まず見るだけでもOKな方

- ✓ 運動が久しぶりで不安な方
- ✓ 一緒に動いてくれる人がいると心強い方

A コース 測定体験 コース

まず自分の体を、数字で知りたい方へ



InBody測定

体組成・筋肉量・体脂肪・
左右バランスを数値化



シセイカルテ

姿勢の歪み・重心バランスを可視化



握力測定・片足立ち

筋力・バランス能力チェック



スタッフ個別アドバイス

測定結果をその場で解説

Web予約はこちら



当日予約もOK!
営業時間内で受付中

B コース 運動体験 コース

実際に体を動かしてみたい方へ



有酸素マシン体験

バイク・ウォーキングマシンなどを
実際に体験



筋力トレーニング体験



ストレッチ・柔軟体験



スタッフ個別ミニ指導

フォームチェック+
運動メニュー提案

Web予約はこちら



当日予約もOK!
営業時間内で受付中

参加費

0円

持ち物

- ・上履きシューズ
- ・運動しやすい服装
(ロッカー有)
- ・飲み物 ・タオル

所要時間

約 60~90 分
(目安)

当日予約OK

体験当日
そのまま入会もOK!



ケアネス北島
Health care salon

TEL 088-602-7880

運動が初めての方・医師に運動をすすめられた方もご相談ください。

徳島県板野郡北島町中村字福神17-1

営業時間 月～金 9:00～21:00
(受付終了20:00)

定休日 火曜日

土・日 8:00～20:00
(受付終了19:00)



ホームページ



Instagram

※レッスン中など電話に出られない場合がございます。
確認次第折り返しご連絡いたします。