



medical resort YACHIYO



medical resort  
メディカルフィットネス八千代



〒276-0015

千葉県八千代市米本2167-8

TEL : 047-489-2112

月～金 10:00～20:30

土・祝 10:00～19:00

定休日：毎週日曜日



# 体組成

対象コース:全コース

身体の中にある 筋肉・脂肪・水分・骨のバランスを数値で詳しくチェックできる測定です。

体重では分からない身体の状態を知ること、今の健康状態や体力の特徴が明確になります。

この体組成データをもとに、

- ・どの筋肉が不足しているか
- ・脂肪がどのくらいついているか
- ・身体の変化がどう進んでいるか

を確認し、安全で効果的な運動プログラムを作成します。

無理なく、あなたに合った健康づくりのために欠かせない指標です。

## ♡+メディカルチェック—

対象コース:スタンダード/スタンダードプラス/プレミアム

身体の状態を総合的に確認するための基本的な健康評価です。

身体計測・血圧・血液検査・尿検査・心電図などを組み合わせることで、体調や生活習慣の影響、リスクの有無を分かりやすく把握できます。

身体計測では、身長・体重・体格のバランスを確認し、健康づくりの基準をつくります。

血圧の測定では、心臓や血管の負担をチェックし、運動に適した状態かを判断します。

血液検査や尿検査では、栄養状態、代謝、内臓の働き、炎症の有無など、目に見えない体内の情報を細かく確認できます。

心電図では、心臓の動きを記録し、不整脈や負担のサインがないかを確認できます。

これらのデータをもとに、トレーニング前の状態をしっかり把握することで安全で無理のない運動計画を立て、より効果的で継続しやすい健康づくりをサポートします。

## 受診可能日

月～土 11:00～/14:00～ ※火曜日・祝日を除く

## 検査項目

検査①：身体計測、血圧、血液検査（脂質・肝機能・糖尿病・腎機能・尿酸・血清鉄・血算）尿検査、心電図

検査②：身体計測、血圧、血液検査（脂質・肝機能・糖尿病）、骨密度、  
血圧脈波 ※検査②はスタンダードプラス/プレミアムのみとなります

# フィジカルチェック——

対象コース:スタンダード/スタンダードプラス/プレミアム

身体の動きや姿勢、体力レベルを客観的に評価するための運動機能チェックです。

AI姿勢分析や体力測定を行うことで、普段は気づきにくい身体のクセや弱点を明確にし、より安全で効率的なトレーニングへつなげます。

AI姿勢分析「シセイカルテ」は、体を撮影するだけで“現在の姿勢”と“未来姿勢”をスピーディかつ正確にチェックできるサービスです。

AIがゆがみや重心バランスを自動解析し、結果は見やすいレポートで確認できます。改善に役立つストレッチやトレーニング提案もあり、効率よく姿勢づくりをサポートします。

体力測定では、歩行、立ち上がり動作、バランス、柔軟性などを評価し、ロコモティブシンドローム（運動器の衰え）のチェックも行います。

現在の体力レベルや将来のリスクを把握することで、無理のない運動のスタート地点が明確になります。

これらの結果に基づいて、身体の特徴に合わせた個別のトレーニングプログラムを作成します。

姿勢改善から体力向上まで、確かなデータに基づいたサポートで、より快適な身体づくりを目指します。

AI姿勢分析		AIが姿勢の歪みや未来の変化を素早く・正確に解析し、見える化します。
体力測定	握力	筋力や全身の健康状態の目安を確認します。
	長座体前屈	下半身や腰回りの柔軟性を確認します。
	下肢筋力立ち上がり回数	脚の筋力や日常生活の自立度を確認します。
	閉眼・開眼 片足立ち時間	バランス能力や転倒リスクを確認します。
	ロコモ2ステップテスト	下肢の筋力や歩行能力を評価し、将来の移動機能の低下リスクを確認します。
	ロコモ立ち上がり	下肢の筋力や立ち上がる動作の安定性を評価し、日常生活の自立度を確認します。
	ショルダーモビリティ	肩関節の動きや柔軟性を評価し、可動域や運動機能の状態を確認します。
	棒落下反応速度	反応速度や動作の俊敏性を確認します。



# オプション検査

対象コース:スタンダードプラス/プレミアム

## 骨密度

骨の強さや健康状態を数値で確認するための検査です。

骨にどれくらいのカルシウムやミネラルが含まれているかを測定し、骨粗しょう症の予防や早期発見に役立ちます。検査は痛みもなく短時間で受けられるため、初めての方でも安心です。特に40代以降の方や、運動不足が気になる方におすすめの検査です。

## 血圧脈波

血管の硬さや詰まり具合を調べる検査です。

血圧の測定とあわせて、血液が血管内を流れる速さ（脈波）を記録することで、動脈の状態を詳しく知ることができます。動脈硬化の早期発見に役立ち、生活習慣の見直しや運動プログラムの効果確認にも有効です。



# 栄養相談

対象コース:スタンダード/スタンダードプラス/プレミアム

管理栄養士による栄養相談は、健康づくりや体づくりをサポートするための個別相談サービスです。

管理栄養士が、食生活の傾向や目標に合わせて、無理なく続けられる食事方法を提案します。体重管理、筋力アップ、疾病予防など、一人ひとりの目的に合わせたアドバイスが受けられるため、日々の生活に取り入れやすく、より効果的な健康サポートにつながります。



# 医師相談

対象コース:スタンダード/スタンダードプラス/プレミアム

医師相談は、身体の痛みや不調、運動に関する不安を医師に直接相談できるサービスです。

ケガや関節の痛み、姿勢・歩行の問題、運動時の違和感など、気になる症状について医師が丁寧に評価し、改善に向けたアドバイスや必要なリハビリ内容を提案します。安全に運動を続けるための“医療のサポート”を受けられるため、初めての方や持病のある方でも安心してフィットネスに取り組むことができます。



# ⑤ ポイント制度

対象コース:全コース

ウェルネスシステムの月間運動回数・月間MOVES数（運動量）に応じてポイントが貯まる「ポイント制度」を導入しています。

貯まったポイントは各種特典（スパ、食事処やフィットネス商品の購入、パーソナルトレーニングなど）にご利用いただけます。楽しく通いながら、よりお得に健康づくりを続けられる便利な制度です。

※月会費や検査費用等にはご利用いただけません。

月間MOVES		月間運動回数	
目標値	付与ポイント	目標値	付与ポイント
5,000	150	5	50
7,500	200	10	150
10,000	250	15	200
—	—	20	250

# ⑥ 医療費控除

※2026年4月からを予定しております

対象コース:スタンダード/スタンダードプラス/プレミアム

医療費控除とは、1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合に、所得税や住民税が軽減される制度です。

確定申告で手続きを行うことで、支払った税金の一部が戻ってくる仕組みです。

医療費控除を受けるには、「運動療法処方箋」という、医師による処方箋が必要です。運動療法処方箋は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患などの生活習慣病にかかっており、運動療法をしたほうが良いと医師が判断した場合に交付されます。

ジムに週1回以上、かつ8週間以上継続して通うことが医療費控除を受ける条件になっています。



## ドリンクバー無料

対象コース:スタンダードプラス/プレミアム

3Fラウンジにて無料でご利用いただけます。

各種ドリンクをご用意しています。トレーニングの合間にリフレッシュしながら、快適にお過ごしください。

その他のコースの方は200ポイントでご利用できます。



## タオルレンタル無料

対象コース:スタンダードプラス/プレミアム

タオルレンタルを無料でご利用いただけます。

バスタオルとハンドタオルをセットにして1日1セットご提供しています。

※2セット以上は有料となります。

220円/1日1セット、3,300円/月1日1セットでレンタルもおこなっております。



## パーソナル割引

対象コース:プレミアム

パーソナルトレーニングが通常価格より20%割引でご利用いただけます。

専門トレーナーが個別の目標に合わせてマンツーマンでサポート。効率よく成果を出したい方におすすめのお得なサービスです。



## ドック受診割

対象コース:全コース

メディカルリゾート八千代健診クリニックにて「人間ドック」「脳ドック」「レディースドック」いずれかを受診された方には、ドック受診月から4ヵ月後の月会費1ヵ月分が無料になる特典をご用意しています。

健康状態をしっかりと確認しながら、フィットネスでの運動習慣づくりも同時にサポートできるお得なサービスです。予防と改善の両面から、より安心して健康づくりを始めていただけます。

フィットネスに入会してから6ヵ月以上経過した方が対象です。

休会中にドックを受診された方、および無料月に休会された方は対象外となります。

※やむを得ず休会する場合、無料月を2ヵ月繰越しできます。

申請は毎年必要となります。



# スペシャルチケット

対象コース:プレミアム

さまざまなサービスをお得に利用できる「スペシャルチケット」をご用意しています。

トレーニング、スパ、食事処など、目的に合わせて便利に使える特別チケットです。

6ヵ月毎に6枚進呈いたします。※有効期限：6ヵ月

使用枚数に応じて、下記特典を選べます。

## MENU

1枚	フィットネス1日無料利用	※ご家族やご友人がチケット所有本人と同伴でフィットネスをご利用いただけます。
	スタジオレッスン予約枠+1回サービス	※チケット所有本人のみ使用可
2枚	スパ30分または食事処3,300円コース	※鍼灸不可 ※ご家族やご友人がご利用の場合、チケット所有本人と同伴でご利用いただけます



## バースデー特典

対象コース:プレミアム

お誕生月限定の「バースデー特典」をご用意しています。

日頃のご利用への感謝をこめて、スパ、食事処をご利用いただける特別特典をプレゼント。健康づくりをもっと楽しく続けられる嬉しいサービスです。

※利用可能期間：誕生月および誕生月の前後1ヵ月

スパ

30分  
追加料金にて延長可



食事処

3,300円コース  
追加料金にてコース変更可

