

# IMS Me-Life Clinic



**Conditioning**  
-コンディショニング-

# CONCEPT

—コンセプト—

姿勢と動きから  
体の悩みに向き合う  
コンディショニングという  
新しい健康習慣

## コンディショニングの流れ

### 1. カウンセリング



どうなっていきたいかご希望をお伝えください

現在困っていることや悩んでいることを聴取し、目標を立てます。また安全にコンディショニングを行うために これまでにかかった病気やけが、治療中であればその内容、服薬状況、運動歴等についても確認します。気になっていることはお気軽にお伝えください。

### 2. 姿勢や動き方を確認



一人ひとりの特徴(ズレやクセ)を評価していきます

立っている姿勢や座っている姿勢、歩いている姿勢を確認します。また腕や脚、胴体の運動方法などの観察と直接体に触れながら細かく確認します。困っている動作などありましたらお伝えください。

### 3. コンディショニング



身体に大きな負担がかかるようなことは行いません

カウンセリングで確認した内容とからだの評価から得られた情報をもとに一人ひとりに適した状態になるように身体のメンテナンスを行っていきます。曲がっているものを真っ直ぐにするというような【矯正】ではなく、お身体の特徴を尊重しながら、より快適な身体環境になるように促していきます。

### 4. 効果判定



身体の変化について確認します

最後に姿勢や動き方を再度確認し、コンディショニングの効果を判定していきます。効果をより持続するためのセルフトレーニングについてもご提案する場合がございます。継続したコンディショニングをご希望される方はセラピストにお伝えください(月1回の頻度でご利用いただくことが多いです)

# PRICE

—料金—

保険外サービスとなります  
保険適応ではございません  
お支払いは現金のみとなります

## コンディショニング

— Conditioning Plan —

¥8,800 (税込)

理学療法士とマンツーマン  
1回/60分

## オーダーメイド型インソール

— Insole Plan —

¥16,500 (税込)

事前にお問い合わせください

# Access

—交通アクセス—



〒170-0013  
東京都豊島区東池袋1-21-11  
オーク池袋ビル9階

【電車でお越しの場合】「池袋駅」東口より徒歩5分  
※当ビル地下駐車場は月極駐車場となっているため、  
お客さまのご利用はできません。  
お車で越しの場合は周辺のコインパーキングを  
ご利用ください。

# Reserve

—ご予約—



午後からのみの営業となります

ご利用の際は動きやすい服装を  
ご持参ください

ロッカールームを完備しております



# Contact

—お問合せ—



からだのお悩みをお気軽にご相談ください  
身体の不調を改善したい  
もっと健康的になりたい  
理学療法士が全力でサポートします