

参加される方へ【重要】 ※ご検討中の方も予めご確認下さい

「膝の痛みを消す」1ヶ月集中プランについて【規約】

1. 本プランの目的

このプランは、「膝の痛みを改善すること」だけに目的を限定し、1ヶ月という「短期間」に集中して、「膝の動きを改善する」メニューに取り組むプランです。

★「膝の動きを改善する」とは★

膝は、本来曲げ伸ばしができる「可動性」を持ち、「余分な動きをしないよう安定」している関節です。

ところが、この「可動性」と「安定性」を欠いた動きを繰り返すことで、膝にストレスがかかり、「自ら膝を痛める動き」になるという悪循環に入り込みます。

本プランは、あなたをこの悪循環から救いだし、「今の時点で可能なベストの状態」に引き戻すことを目的とします。

2. 注意事項 ※十分にご理解頂いたうえでお申込み下さい

- ①「変形性膝関節症」および「膝軟骨の損傷」について、本プランでは「これ以上の変形・悪化」を防ぐことを目的とします。
「元に戻す」ことは困難ですので、予めご承知おき下さい。
- ②急性の損傷（例：靭帯断裂・半月板損傷）については、受傷後間もない期間や、リハビリ期間中の方は、本プランの適用外となります。ただし、リハビリ期間終了後の方については、参加可能となります。
※「リハビリの終了」については主治医と相談して下さい。
※南生協病院で受診・リハビリを行っている方については、ご同意頂いたうえで電子カルテを確認し、適用の可否を判断することができますのでご相談下さい。
- ③本プランでは、「膝関節を動かすことで、可動性と安定性を取り戻す」ことを重要視します。その過程で、特に現在ほとんど膝を動かしていない方は、痛みを感じる可能性が高くなります。これは、「拘縮（こうしゆく）＝固まってしまった状態」が原因であり、動きを取り戻すためには避けて通ることができない痛みとなります。従って、「やってみたが痛かったので辞める」場合も、返金は致しません。
- ④本プランでは、初日に膝の動き・痛みの状況を確認・評価し、個々に合ったトレーニングプランを作成しますが、効果については個人差が想定されます。期間中または期間後に、残念ながら効果が実感できない可能性もありますが、当クラブとしましては、返金等には一切対応しません。
- ⑤本プラン参加中は、「膝のために必要なこと」のみ指導します。腰痛・肩の痛みといった、他のご相談には対応しませんので、とにかく「膝の痛み改善」だけに集中して下さい。
- ⑥複数回の参加も可能ですが、内容は基本的に同じとなります。
- ⑦当クラブ施設の利用に関しては、当クラブ会員規約に基づきます。営業時間についても、予めご確認下さい。

3. 期間中の中断・中止について

本プランの指定期間中に、当クラブの事情による利用不可の期間が発生した場合は、終了日を延長して対応致します。これ以外の中断・中止については、理由の如何を問わず、期間の延長や返金には一切対応致しません。

4. スケジュール

【開講日】

①座学

→膝の解剖を理解し、なぜ膝が痛むのかを、正しく理解・認識して頂きます。また、知識を持つことで、「痛みに対して臆病になる」ことを防ぐ狙いがあります。

②動画解析

→ご自身の膝の動きを、数パターンの動きを動画撮影して確認します。

※内容は、事前に情報を提供すると「いつもの状況が分からなくなる」ため、参加される方だけに公開します。

※動画に関しては、同日に撮影した方同士で、お互いに確認しあう予定ですので、予めご了承下さい。

※膝の痛みがある方も、その原因を探るための動画撮影ですので、原則必ず撮影を行います。

③メニュー作成（当クラブ内用・ご自宅用）と指導

→動画撮影から推察される「可動性・安定性を高めるトレーニングメニュー」を作成します。メニューは、当クラブで行うもの（マシントレーニングおよび推奨スタジオレッスン）と、自宅で行って頂くものに分類されます。この内容について指導を行います。

※当クラブ用のメニューは、実際にマシンを使用しながら説明を行います。

※メニューは、期間中適宜チェックを行い、必要に応じて継続または変更の判断を行います。

【2日目以降】

当クラブの営業時間中であれば、いつでもご利用頂けます。本プランに参加されていることは、全トレーナーが認識しておりますので、ご不安な点はいつでもご相談下さい。

また、スタジオレッスンについても、全レッスンご参加頂けます。ただし、「推奨レッスン」と「参加するべきではないレッスン（該当者のみ）」を予めお伝えしますので、後者については原則として参加を見送って下さい。

【最終来館日】

開講日と同じ内容で動画撮影を行い、事前事後の評価を行います。

なお、当クラブ会員への移行をご希望の方は、最終日から 1 週間以内のお申込みに限り、初回手数料（通常 ¥3,600）を ¥1,100 に減額致します。その他会費については、当クラブ規約に基づきお支払い頂きます。

5. 約束

①「痛い」「しんどい」「きつい」は禁句です。あなたが変わるためには乗り越えなければならない壁だと思って下さい。

②「痛かったら無理しないで」という指導は一切行いません。痛みを悩み続けた人生にサヨナラするチャンスの1ヶ月ですので、甘やかしてははそのチャンスを失いかねません。トレーナーはこうした前提で対応することをご承知おき下さい。