

# 運動可否連絡票

「Fitness Grand Clubネクシス横浜本牧」にご入会の際、持病をお持ちの方は安全のためご提出いただいています。運動メニュー作成資料として引用させていただきます。提出後、必ず当クラブでカウンセリングを受け利用開始とします。ご提出いただけない場合は、ご入会をお断りする場合がございます。

		年	月	日																																												
フリガナ		生年月日			年齢																																											
氏名		年	月	日生	才																																											
診断名																																																
運動可否	該当のものに○を付けてください <span style="float: right;">理由</span>																																															
	可	可(制限有り)	不可 ( )																																													
<p>具体的に当クラブでの運動の可否についてお聞きします。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1、エアロビックダンス</td> <td style="width: 10%;">可</td> <td style="width: 10%;">不可</td> <td style="width: 30%;">わからない</td> </tr> <tr> <td>2、水泳(心拍150)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>3、ゆっくりとした水泳(心拍120)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>4、水中歩行(心拍110)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>5、トレッドミルジョギング(10～12km/時)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>6、トレッドミル速歩(6～7km/時)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>7、トレッドミル歩行(5～6km/時)</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>8、固定式自転車(100W)心拍125-140</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>9、固定式自転車(50W)心拍105-120</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>10、最大筋力の50%のマシーントレーニング</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> <tr> <td>11、スタティック(静的)ストレッチ体操</td> <td>可</td> <td>不可</td> <td>わからない</td> </tr> </table>					1、エアロビックダンス	可	不可	わからない	2、水泳(心拍150)	可	不可	わからない	3、ゆっくりとした水泳(心拍120)	可	不可	わからない	4、水中歩行(心拍110)	可	不可	わからない	5、トレッドミルジョギング(10～12km/時)	可	不可	わからない	6、トレッドミル速歩(6～7km/時)	可	不可	わからない	7、トレッドミル歩行(5～6km/時)	可	不可	わからない	8、固定式自転車(100W)心拍125-140	可	不可	わからない	9、固定式自転車(50W)心拍105-120	可	不可	わからない	10、最大筋力の50%のマシーントレーニング	可	不可	わからない	11、スタティック(静的)ストレッチ体操	可	不可	わからない
1、エアロビックダンス	可	不可	わからない																																													
2、水泳(心拍150)	可	不可	わからない																																													
3、ゆっくりとした水泳(心拍120)	可	不可	わからない																																													
4、水中歩行(心拍110)	可	不可	わからない																																													
5、トレッドミルジョギング(10～12km/時)	可	不可	わからない																																													
6、トレッドミル速歩(6～7km/時)	可	不可	わからない																																													
7、トレッドミル歩行(5～6km/時)	可	不可	わからない																																													
8、固定式自転車(100W)心拍125-140	可	不可	わからない																																													
9、固定式自転車(50W)心拍105-120	可	不可	わからない																																													
10、最大筋力の50%のマシーントレーニング	可	不可	わからない																																													
11、スタティック(静的)ストレッチ体操	可	不可	わからない																																													
<p>※運動強度、運動種目、その他運動時の留意点等ありましたらご記入下さい。</p>																																																
医療機関名		年	月	日																																												
	医師名																																															
	印																																															

※有効期限は発行日より3ヶ月とさせていただきます。

**Fitness Grand Club ネキシス横浜本牧**  
 神奈川県横浜市中区本牧原12-1  
 ベイタウン本牧5番街5.6F  
 045-628-1810