

医療とフィットネスと栄養を繋ぐ場所 ～からだのベースから見直す～



医療機関が運営するジム、K-Fit kazz conditioning spaceは、予防とセルフコンディショニングの考え方を軸としたプログラムが提供されています。ホグレルマシン6台が導入され、理学療法士・栄養士・トレーナーのサポートを受けながら、総合的に身体を整えられる施設です。今回は理学療法士でありK-Fitディレクターの小林様、栄養士の白取様、アスレティックトレーナーの吉田様にお話を伺いました。

