



運動を「処方する」メディカルジム

D GYM

INFORMATION

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前3-7-10
ARK WISE BLDG. 地下1階

ジム営業時間
月～土曜日 9:00～18:30
(日曜日・祝日・年末年始休業)

<https://dgyim.jp/>



運動を「処方する」メディカルジム



ACCESS

東京メトロ 表参道駅(銀座線・半蔵門線・千代田線)A2出口から徒歩7分
東京メトロ 外苑前駅(銀座線)3番・2番a出口から徒歩5分

D GYM

DGYM Concept & Purpose

運動を「処方する」メディカルジム

DGYMは、北青山D.CLINICを背景とするメディカルジムとして2023年10月にオープンしました。

「大学病院や特定機能病院でなければ受けられない高レベルの医療を身近なクリニックで」

をコンセプトに、それらのレベルを超える先端的な医療にも取り組むD.CLINIC。

そのスピリットを受けて、DGYMはトップアスリートのレベルアップにも対応し得るトレーニング環境で発病予防やアンチエイジングのための「運動を処方する」を合言葉に活動を開始しました。

コンセプトと目的	P2
スキームとエクササイズプラン	P3~P4
監修者・トレーナー紹介	P5
エクササイズ例	
料金体系	P6

いつまでも健康で若々しい人生を送るための運動環境の構築

高齢化社会においては、単に寿命を延ばすことではなく、健康である状態をできるだけ維持すること、すなわち健康寿命を延ばすことが大切です。介護や入院管理など社会に負担をかける状態に陥らずに、ずっと健康でい続けるためには生活習慣の管理が重要なのは言うまでもありません。特に、日常的な運動習慣は、免疫を高めて感染症やがんの発症を抑えることに加えて、高齢化社会の大きな問題である認知症やサルコペニア(筋力低下)を防ぐ大変有効な方法です。



サプリメントや投薬を含む健康管理を北青山D.CLINICがバックアップ

予防医療、エイジングケア、人間ドック、再生医療、遺伝子治療などを提供する北青山D.CLINICがバックアップしており、ご希望や状況に応じてサプリメントや投薬治療を付加してトレーニング効果を高めることができます。また、健康状態の定期的なチェックや先端治療としてのエイジングケアも受けられます。



ダイナミックストレッチング(リラクゼーション)が基本のパーソナルトレーニング
(ダイナミックストレッチング / レジスタンストレーニング / 有酸素運動をカスタマイズ)

トレーニングの基本となるダイナミックストレッチングは脱力(リラクゼーション)が大切で、姿勢の改善のみならず血流や神経機能の調整も期待できます。必要に応じて筋力アップを求めるレジスタンストレーニングや有酸素運動もカスタマイズします。



自宅で実践できる日常的な運動メニューを処方 / 管理
運動を処方
運動習慣の確立を

プログラムの主たるエンドポイントは日常的な運動習慣の確立です。2畳くらいのスペースで取り組んでいただける運動をコーディネートいたします。

様々なニーズ(目的)に対応

自分はまだ体力に自信があるという方も、すでに体力の低下を自覚している方も、これから高齢者になる方も、すでに高齢者の方も、アスリートだった方もそうでない方も、全ての方にとって日々ストレスなく継続できる運動習慣の確立が極めて大切です。DGYMは、日常的な運動習慣を皆様に身に付けていただくことを目指して、日々の運動のサポートをしていきます。

健康管理、若返り、ダイエット、症状改善、パフォーマンス向上など様々なニーズに対応します。



「発病予防 / 若返り」
メタボ改善
ロコモ / サルコペニア / フレイル予防



「慢性痛や可動域制限などの障害を持つ人の症状改善 / 増悪予防」



「運動パフォーマンスの向上」

DIGYM

Scheme & Exercise Plan

Step1

現状の確認と調整

日常的な運動習慣を確立していただくためのパーソナルトレーニングを開始するにあたって、まずはトレーニングを受けていただく方のニーズや現状を確認します。

Step2

適切な運動の提示(処方)

それを基に、ジムにおけるパーソナルトレーニングメニューをカスタマイズして運動の継続に必要な基礎作りを行います。(トレーニング前に体温・血圧・SpO2・体組成を測定)

Step3

自宅での運動習慣の定着

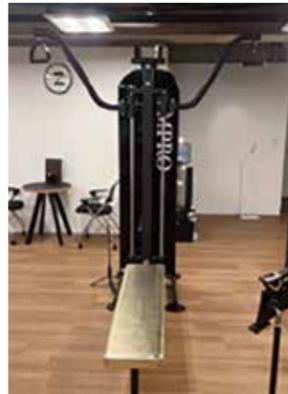
さらに、トレーニングを仕上げていくために必要な日常的な運動メニューを提案します。

1. ダイナミックストレッチング



動的なストレッチング(ダイナミックストレッチング)は、従来の静的ストレッチングと異なり、実用的な筋肉・関節の柔軟性を高めます。脱力を基本とし、リラックスして会話しながら実施可能です。

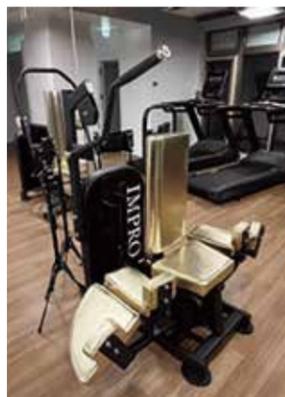
- ・関節の柔軟性向上
 - ・姿勢の矯正
 - ・血行改善
 - ・神経機能の安定
 - ・脂肪燃焼
- などの効果が期待できます。



Upper body motion
肩甲骨周囲～肩関節
脊柱管



Shoulder wing
肩甲骨周囲～肩関節
脊柱管



Hip joint abduction
股関節周囲 ハムストリング
大腿内転筋



Hip joint motion
股関節周囲 殿筋 大腿筋群
ハムストリング 腸腰筋



Peck open
大胸筋 前鋸筋周囲

ダイナミックストレッチング

- 関節の柔軟性向上
- 姿勢の矯正
- 血行改善
- 神経機能の安定
- 脂肪燃焼

実用的な筋肉を

トレーニングは裏切らない

健康維持に

パフォーマンスアップに



2. ストレngth(筋力トレーニング) / カルディオ(有酸素運動)

ロコモ(運動器障害)/サルコペニア(筋肉低下)/フレイル(虚弱)の予防や、運動パフォーマンスの向上には、体の筋肉の60%以上を占める下半身(大腿下腿、臀部)のトレーニングを中心に組み立てるのが理想的です。そして、下半身の筋力をベースに体幹や上半身の筋力もバランスよく整えることが大切です。

ストレngth(レジスタンス運動/筋力トレーニング)に、カルディオ(有酸素運動)を組み合わせることで、生理機能の向上、循環改善、代謝向上、免疫向上、ストレス解消などの諸処の効果が高められます。



レッグエクステンションカール
大腿四頭筋/ハムストリング



アブダクション/アダクション
大腿外転筋/内転筋



レッグカール
ハムストリング/脊柱筋群



ラットプルダウン
広背筋/大円筋/上腕二頭筋



トレッドミル
有酸素運動



レッグプレス
大腿四頭筋/ハムストリング/
腓腹筋/臀筋



オールインワンラック
大胸筋/広背筋/三角筋/上腕三頭筋/上腕二頭筋他



パワーラック
上半身・下半身ほぼすべての
筋肉



アブドミナルベンチ 腹筋
ローマンベンチ 背筋群



ダンベル & インクラインベンチ
大胸筋/広背筋/三角筋/上腕三頭筋/上腕二頭筋/前腕筋

3. 自宅運動の処方(内容提示・実践指導・チェック)

DIGYMでのパーソナルトレーニングの後、トレーナーからご自宅で取り組める運動を提示します。トレーニング時に毎回チェックし、状態に合わせてブラッシュアップ。継続していただくことで日常的な運動習慣を確立することを目標にしています。

4. サプリメンテーション/投薬/ドック健診のコーディネート

パーソナルメニューに合わせ、免疫向上、発病予防、エイジングケア、トレーニング効果増強などに対して、医師の知見と医学情報に基づくドクターズサプリメントをオプションでご用意しています。ダイエット治療薬(GLP1作動薬、SGLT阻害薬)処方、点滴などの医療行為は北青山D.CLINICで対応いたします。

DGYM Plan example & Price list

DGYMでトレーニングを開始するにあたって、
 カウンセリングで目的、症状、ご希望などをしっかりと確認の上で、プランを設定します。
 スケジュールは週1~2回で計8回~24回など、トレーナーと相談の上決定し、
 パーソナルトレーニングの最終回には成果の総括、今後の方針を確認します。
 プログラムの基本となるダイナミックストレッチングは、DGYM監修者及び担当トレーナーが強く評価する
 新しいタイプのストレッチング法です。リラックスして楽に取り組むことができ、直後から身体の改善感が自覚できます。
 是非ご体験ください。その上で入会についてご検討いただければと思います。

まずは **無料カウンセリング+体験** から ▶▶▶

無料カウンセリング +
 ダイナミックストレッチング体験
 (所要時間 45 分) WEB 申込



トレーニング対象/目的に合わせたトレーニング例

アンチエイジング 認知機能改善	予防 / 健康維持	ダイエット	パフォーマンス 向上	肩凝り・腰痛 関節痛改善
加齢による体力や 認知機能の衰えを抑え むしろ若返りたい。	病気になるように 予防医療として フィットネスに取り組みたい。	メタボの改善 スマートな体の維持 ダイエットの一環として トレーニングしたい。	アスリートとして更なる レベルアップしたい。 怪我からのリハビリ	肩凝り、肩・腰・膝・ 股関節痛などの 慢性疼痛を改善したい。
週1~2回	週1~2回	週2回(1~2ヶ月)	週2回(2~3か月)	週2回(2~3か月)
ダイナミック 20分 ストレッチング 早歩き 20分 アイソメトリック (座位基本 各種筋肉) 20分	ダイナミック 20分 ストレッチング ランニング 10分 ウォーキング 10分 ストレングス 20分	ダイナミック 20分 ストレッチング 早歩き 20分 レジスタンス 20分	ダイナミック 10分 ストレッチング ランニング 10分 ストレングス 30分 ダイナミック 10分 ストレッチング	ダイナミック 20分 ストレッチング 早歩き 20分 アブドミナルローマンベンチ トレーニング 10分 ダイナミック ストレッチング 10分
<サプリメント> NMN、ガンマリオンD、 クルクミン、CoQ10、マルチ ビタミン、EPA/DHA	<サプリメント> NMN、5-ALA、CoQ10	<サプリメント> ダイエット治療薬(GLP1作 動薬、SGLT阻害薬)処方 フコキサンチン、αリポ酸、 CoQ10	<サプリメント> マルチアミノ酸、マルチビタ ミンミネラル、CoQ10	<サプリメント> EPA/DHA、Nアセチルグル コサミン

監修者とトレーナーのご紹介



【監修者】
 北青山D.CLINIC 院長
 腫瘍外科・血管外科医
 阿保 義久

青森県出身
 小学校から高校までバスケットボール部
 キャプテン。小中時代は県内無敗チームを
 支える。高2高3は国体選手に選ば。
 大学ではバスケ(ポイントガード)に加えて
 アマフト(ランニングバック)も経験。
 大学時代から現在まで週1~2のジムトレ
 ニングを継続中。DGYMをプロデュース。



【監修者】
 北青山D.CLINIC 脳神経外科医
 泉 雅文

福岡県出身
 陸上、水泳は少年時代から県内トップクラ
 ス。小学時代から空手、高校からは柔道に
 も取り組み、日本柔道メダル候補を打ち負
 かした経験あり。大学からはバスケットも
 こなすスポーツ万能タイプ。
 脳神経外科の激務の中でも、毎日のランニ
 ングとトレーニングは欠かさない。



【トレーナー】
 持丸 結美子

神奈川県出身
 元U-18、U-20日本代表のバレーボール選
 手。八王子実践高校ではエースとして春高
 バレーなどで活躍。Vプレミアリーグ パイオ
 ニアレッドウィングスで機能。第68回国体
 バレーボール競技での優勝に貢献。現在は
 パーソナルトレーナー、バレーボール指導・
 普及活動など幅広く活躍中。

Price list

DGYMは、パーソナルトレーニングを基本とします、トレーニングはチケット制。トレーニングチケットは1
 回で1~24枚購入できます。目的に応じてトレーニングプランを立て、それに合わせた必要なチケットをご
 購入下さい。チケットは1回で1枚~24枚購入できます。
 また、パーソナルレッスン受講後の会員様には自由にジムを利用できる月会員制もご用意しています。

【正会員】

入会金 15,000円(税込16,500円)

※ご入会には、スマートフォンとクレジットカードが必要です。



パーソナルトレーニング会員

※ダイエット治療薬、サプリメント費用は別途オプションになります。

パーソナルトレーニング1回あたり1枚のトレーニングチケットが必要です
 予定のレッスン数に応じてチケットをまとめて購入すると割安になります。
 トレーニングチケットの使用期限はありません。ただし、購入したチケットの払い戻しはご遠慮ください。

チケット購入費	枚数	金額(税込)	※1回あたり	※例)
1枚	15,000円	15,000円(税込16,500円)	14,000円	週1回レッスン(1か月)
4枚	56,000円	56,000円(税込61,600円)	13,000円	週2回レッスン(1か月)
8枚	104,000円	104,000円(税込114,400円)	12,000円	週1~2回レッスン(2か月)
12枚	144,000円	144,000円(税込158,400円)	11,000円	週2回レッスン(2か月)
16枚	176,000円	176,000円(税込193,600円)	10,000円	週3回レッスン(2か月)
24枚	240,000円	240,000円(税込264,000円)		

月会員

パーソナルトレーニングを受講後、個人利用もされたい方には月会員制度もございます。
 月額費(10,000円:税込11,000円)で、DGYM施設利用(9:00~18:30)ができます。
 別途チケットを購入し、パーソナルトレーニングを受講することも可能です。

【体験/無料カウンセリング】 体験は入会金不要です。
 無料カウンセリング(30分) + ダイナミックストレッチング体験(15分) 無料(所要時間45分)

<お申込み方法>

DGYM 公式 WEB <https://dgym.jp/reservation/> (無料カウンセリング申込) より承ります。
 必要事項(お名前・年齢・性別・体験ご希望日)を記入の上、送信御、ご予約日にご来店ください。
 (ご登録されたメールアドレスに予約完了メールが届きます)



◆ウエア・シューズ・タオル等はご持参下さい。(レンタルはありません) ◆更衣室・シャワー施設がございます。