

良くなることを、
あきらめない。

パーキンソン病専門の運動支援

パーキンソン病の専門スタッフが、評価から始めて、一人ひとりに合わせた運動をマンツーマンで
サポートします。スタジオでも、ご自宅からでも。

スタジオ銀座　スタジオ世田谷　オンライン

ABOUT PDIT

「運動が大切」と言われたけど、何から始めればいい？

パーキンソン病と診断された多くの方が、最初に抱える“戸惑い”です。

医師からの指導

「運動をしてください」と言われたが、具体的に何を、どのくらいすればいいのかわからない…

自己流の不安

動画を見て自宅で自主トレしているけど、このやり方で合っているのか不安…

環境の不足

一般的なフィットネスジムでは、病気の特性を理解してもらえるか心配…

将来への恐怖

まだ普通に動けるけれど、少しずつ体が変わっていく気がして将来が不安…

PDitの支援の流れ

パーキンソン病を専門とするスタッフが、一人ひとりの変化に合わせて、何度も循環する支援を行います。



01

理解する

身体・生活・目標を丁寧に理解する



02

動ける身体をつくる

動きやすい身体をつくり、土台を整える



03

身体機能を高める

筋力・バランス・持久力などを段階的に



04

日常で続ける

生活の中で実践し、習慣として定着させる



05

変化を確かめる

定期的に評価し、次の目標を設定する



RECOMMENDATION

PDitさんを自信をもって推薦致します

直接リハビリを見学する機会に恵まれました。想像通り、いえ想像以上に真摯な取り組み、そして研究熱心さ、スタッフの方々の爽やかさに感動しました。

早期からのリハビリは重要ですし、慢性疾患と共に歩む心意気は重要です。
そのような考えのもとに、私はPDitさんを自信をもって推薦致します。みなさん、頑張りましょう！

※推薦文より抜粋。全文は公式サイトに掲載しています。

銀座内科・神経内科クリニック 院長／医学博士

霜田 里絵 先生

Ginza Neurological Clinic
銀座内科・神経内科クリニック

提携クリニック：PDitスタジオ銀座では、銀座内科・神経内科クリニック様と会員様の情報を共有し、病状や服薬状況なども把握することで、より専門的な運動指導を目指しています。

PERSONAL TRAINING

評価から始める、パーキンソン病専門のパーソナルトレーニング

一人ひとりの原因に合わせてプログラムをパーソナライズ。経験豊富な専門スタッフが、マンツーマンでサポートします。

評価 › 原因の整理 › プログラム設計 › トレーニング › 再評価

スタジオパーソナル　銀座・世田谷

銀座・世田谷の2スタジオで、専門スタッフがマンツーマンでサポート。目的に合わせてお選びいただけます。

月2回プラン

定期的に身体の状態を確認しながら、運動習慣を維持したい方に

33,000円（税込）/月

- ✓ 月2回のパーソナルトレーニング
- ✓ 継続しやすいペースでサポート

おすすめ

月4回プラン

週1回、身体の使い方を学びたい方に

66,000円（税込）/月

- ✓ 月4回のパーソナルトレーニング
- ✓ ご自宅での運動もサポート

オンラインパーソナル　ご自宅から

ビデオ通話で、専門トレーナーがマンツーマンでサポート。外出が難しい方、遠方の方も安心です。

月4回プラン

週1回のペースで取り組みたい方に

44,000円（税込）/月

おすすめ

月8回プラン

週2回。しっかり取り組みたい方に

88,000円（税込）/月

月12回プラン

週3回。集中して取り組みたい方に

132,000円（税込）/月

※1回50分が目安です。月額プランは自動更新となります。休会・退会・回数の変更をご希望の場合は、毎月10日までにご連絡ください（当月末での手続きとなります）。

PDIT ONLINE

自宅にいながら、運動を続けられる環境を。



月額 **3,300円**
ですべて使い放題

週5日　**オンライングループトレーニング**
専門トレーナーと一緒に、ライブで楽しく運動

いつでも　**オンデマンド動画**
ストレッチや有酸素運動を、好きな時間に

週1回　**ライブ配信**
病気の知識や生活の工夫を、専門家が解説

スマートフォン・タブレット・パソコンから参加できます。

2週間無料体験

まずは無料で試してみませんか？

すべてのサービスを2週間お試しいただけます。
QRコードから登録できます。

CONTACT

ご相談・体験のご予約

体のこと、運動のこと、料金のことなど、どうぞお気軽にご相談ください。

LINE

LINEで無料相談

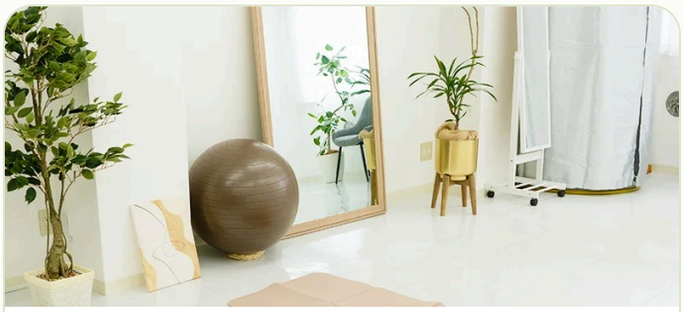
QRコードを読み取って友だち追加すると、LINEからご相談・ご予約いただけます。



PDitスタジオ銀座

〒104-0061
東京都中央区銀座7丁目12-5 銀星ビル 6階
東銀座駅 A1出口 徒歩4分
銀座駅 A3出口 徒歩5分
営業時間 10:00〜19:00

TEL 03-6679-7420



PDitスタジオ世田谷

〒156-0052
東京都世田谷区経堂2丁目2-11 第一経堂ビル 2F
小田急小田原線「経堂駅」北口

営業時間 平日・土祝 10:00〜17:00

TEL 03-6697-8847

※各スタジオとも完全予約制です。

公式サイト

サービスの詳細や最新情報は、公式サイトをご覧ください。

pdit.jp

PDit
habit×doit×fitness

パーキンソン病専門の運動支援 PDit
運営：株式会社Smile Space