



□ プログラム <完全予約制(当日予約可)>

ジム	内容	定員
サーキットエクササイズ	一定時間の有酸素運動とマシンを使用した無酸素運動を交互におこないます	8名
健康いきいきサーキット	65歳以上対象のサーキットエクササイズです ゆっくりとしたペースでおこないます	8名
ジムフリー	自由に各種マシンをご利用いただけます	-

スタジオ	時間	内容	定員
ストレッチ&リラックス	30分	ゆったりとした動きでからだの疲れをリセットします	15名
やさしいメタボ教室	60分	無理なく動いてメタボの予防・改善を目指します	18名
健康いきいき運動教室	60分	65歳以上対象：転倒予防の運動教室です	8名
プラチナ運動教室	60分	65歳以上対象：元気なからだづくり教室です	15名

□ ご利用料金(税込)

ジム	サーキットエクササイズ	1回 550円
	サーキットエクササイズ +ジムフリー30分	1回 880円
	健康いきいきサーキット (全14回)	1コース 8,800円
	ジムフリー	30分 1回 550円 60分 1回 880円
運動教室	プラチナ運動教室 (全12回) 健康いきいき運動教室 (全12回)	1コース 8,800円
	ストレッチ&リラックス	1回 550円
	やさしいメタボ教室 60分	1回 880円
回数券(11枚つづり)	30分用	5,500円
	60分用	8,800円

□ご利用の際は、必ずご予約ください。当日のご予約もOKです。

□初めてご利用の方へ

安全に運動を進めるために、医師によるエントリー判定を実施しています。(1年以内の健康診断結果が必要です)
初回のご予約は、参加希望日の1週間前までにお電話ください。

□駐車場は混み合う場合があります。時間に余裕をもって、お越しください。

□ 営業日：月～金曜日

□ 休業日：土・日・祝日

◀ご予約・お問合せ▶

聖隷健康プラザ GENKI

053-475-1255

受付時間：8時30分～17時

<http://www.seirei.or.jp/hoken/>

〒430-0906 静岡県浜松市中央区住吉2-35-8



プログラム表 2026年4月～8月

🚩 65歳以上対象のコースです。

🟡 ジムフリー利用可(有料)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:00											9:00
10:00						9:30~10:00 サーキット エクササイズ		65 9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)		65 9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)	10:00
11:00											11:00
11:45		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ			11:15~11:45 ストレッチ& リラックス		11:15~11:45 ストレッチ& リラックス		11:45
13:15											13:15
14:00		65 14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)		65 14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)	65 14:00~15:00 プラチナ運動教室 (全12回)				14:00~15:00 やさしい メタボ教室		14:00
15:00			65 4月~8月休講 15:00~16:00 健康いきいき 運動教室 (全12回)								15:00
16:00			4月~8月 単発プログラム 4/7・14、6/23・30 7/7・14・21・28 8/4・18・25								16:00
16:45											16:45
17:00	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	17:00

安全管理のため、教室開催中の途中入室はご遠慮願います。