



□ 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、当施設の医師による利用許可が必要です。
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・祝日および12月29日～1月4日

□ 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～12時、13時～17時

<https://www.seirei.or.jp/hoken/genki/>

〒430-0906 静岡県浜松市中央区住吉2-35-8

聖隷健康プラザGENKI利用規則 ⇒

<https://www.seirei.or.jp/hoken/genki/riyousoku/>



2026年8月

 ジムフリー利用可(有料)

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。