



≪ご予約・お問い合わせ≫
053-475-1255
<http://www.seirei.or.jp/hoken/>
 〒430-0906 静岡県浜松市中区住吉2-35-8



□プログラム内容

ジム	
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
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
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		
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
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
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

□ご利用料金(税抜き)

ジム	サーキットエクササイズ	1回 500円
	サーキットエクササイズ+ジムフリー30分	1回 800円
	健康いきいきサーキット(全14回)	1コース 8,000円
	ジムフリー(1回)	30分 500円 60分 800円
スタジオ	やさしいメタボ教室 60分	1回 800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 8,000円
回数券(11枚つづり)		30分用 5,000円 60分用 8,000円

□プログラム表 2020年1月～
 <完全予約制(当日予約可)>

▶ 65歳以上対象
 ジム
スタジオ
ジムフリー

	月	火	水	木	金
9:00				65	65
				9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)	9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)
10:00			9:45~10:15 サーキット エクササイズ		
11:00					
	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			
12:00	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。				
13:00					
14:00	65	65	65	65	
	14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)	14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)	14:00~15:00 プラチナ運動教室 (全12回) 単発：4、8、12月	14:00~15:00 健康いきいき運動教室 (全12回) 単発：4、8、12月	14:00~15:00 やさしいメタボ教室
15:00					
16:00					
16:45					

□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。

□ 営業日：月～金曜日

□ 休業日：土・日・祝日

□ 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。