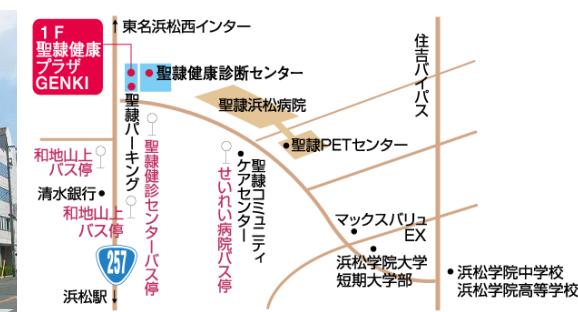




《ご予約・お問い合わせ》

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 <完全予約制（当日予約可）>

ジム	内容
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	時間	内容
ヨーガ 	30分	呼吸とポーズで心とからだの緊張を解きほぐします
脳トレ運動教室	40分	運動と頭の体操を組み合わせた教室です
簡単エアロ	30分	音楽にあわせてからだを動かしスタミナ向上
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
お楽しみ教室	60分	内容は当日のお楽しみ♪ いろいろなプログラムをおこないます
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



素足でおこなうプログラムです



プラチナ運動教室（65歳以上対象）



楽しみながら身体を動かします。
イキイキとした毎日を目指しましょう！

□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 30分 60分	1回 500円 1回 800円
スタジオ	30分・40分	1回 500円
	60分	1回 800円
運動教室	月曜お楽しみ教室（全12回） 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・40分用	5,000円
	60分用	8,000円

□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。

プログラム表 2019年6月13日～



すべて、初めてでもご利用いただけるプログラムです。



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
	9:30～10:00 ストレッチ& リラックス		9:30～10:10 脳トレ運動教室			9:45～10:15 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)	9:30～10:00 ストレッチ& リラックス	65 9:30～10:15 健康いきいき サーキット (全14回)	
10:00											10:00
11:00											11:00
12:00											12:00
13:00											13:00
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00											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。

《営業日》
月曜日～金曜日

《休業日》
土曜日・日曜日・祝日

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。

☎ 053-475-1255

◆ 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。