



長生き応援 教室

2018年10月

	教室名	対象	必要なもの	内容	料金	日程
①	無料健康教室 ロコモ予防	60歳以上の方、 ご自身の健康・体力 が気になる方	シューズ	前半は、健康についてのお話。 後半は、かんたんな運動をします。 からだを動かすことで気分もすっきり。	無料	不定期 毎月1回 開催 (予定)
②	いきいき 健康教室	日常生活に必要な筋力の 維持を目的に、健康寿命 の延伸を目指します。	シューズ	元気で楽しく、毎日を過ごしたい方に。 イスやボール、チューブを使って 家でもできる運動をいっしょに。	1回¥500 (体験期間¥500) 10回コース¥5,400 (インボディ測定付)	金曜9:30~
③	運動習慣 定着プログラム	高齢の方で、ご自分の ペースで運動したい方、 お身体に不安のある方	シューズ	ご希望に合わせたメニューをつくり いっしょに運動していきます。 機械の使い方や運動に不安が あっても、コーチが一緒なので 安心です。	全4回¥8,640 (別途施設利用料 ¥310が必要) (インボディ測定付)	要相談

① 教室について 不定期での実施となります。日時については、お問い合わせください。

② 教室について 1回ずつご参加の場合は、申込不要です。当日9時から受付を開始しております。

ただし、満員の場合は参加できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

10回コースでお申込みの場合は、受付での申込が必要です。

10回の内、3回まではお休みされても別の教室に振替えることができます。(一部教室を除く)

④ プログラムについて お一人お一人に合わせたプログラムを作成し、1回目はインボディ測定、カウンセリングを含めて60分。

2、3、4回目は30分でコーチと一緒に運動していきます。

事前にご予約が必要となりますので、お問い合わせください。

※トレーニングルームには、保健師が常駐しています。体のこと、お薬のことなど聞いてみませんか？

ご不明な点は、お気軽に/J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム/電話 097-576-8883