

新 ヘルスアップ教室

高機能活動量計を使用した有酸素トレーニングと、筋力トレーニングを組み合わせた健康づくりの教室です。

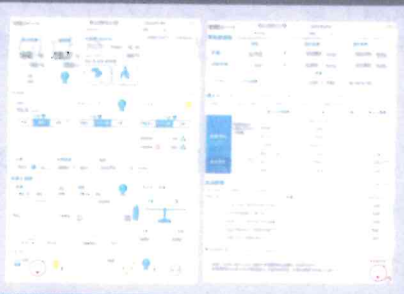
タニタヘルスリンクのT-Wellシステムを活用し、科学的根拠に基づくプログラムを専門スタッフが指導します

体力テスト・ライフスタイルテスト

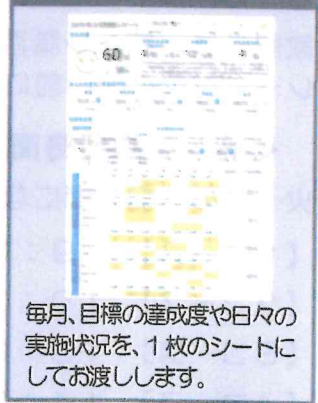
3か月・9か月・12か月後

運動・栄養プログラムの提供

生活状況や体力テストの結果を考慮した、個別のプログラムシートを提供します。
体力テストの結果は総合的に評価し、「体力年齢」として表示されます。



実績レポートの配布



15か月間の参加で、体力年齢が平均6.0歳若返りました！
(H16~30の参加者の成果より)

毎日のウォーキング

歩いた時間やスピードに応じて、生活活動と、連続歩数(運動)に区別されて、活動量計に記録されます。



週5回の筋トレ

個人に合った筋トレメニューを提供します。
実施記録を活動量計で管理します。



体組成測定

活動量計にデータを記録します。



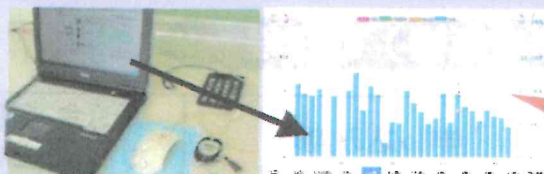
総歩数・連続歩数を見ることができます。筋トレの実施有無が記録できます。

12345

運動継続を支援！
「からだカルテ」と「実績レポート」で、目標の達成度を「見える化」します！

データの取り込み・からだカルテの閲覧

日々の活動を活動量計からパソコンに取り込みます。歩数のほか、体重や体脂肪率、筋肉率などをグラフで見ることができます。



からだカルテは、自宅のパソコンやスマートフォンでも閲覧できます。

【教室の申し込み・内容・見学に関するお問い合わせ】

ヘルスアップ教室 (そうふけふれあいの里内)

☎0476-37-3510

教室の対象者

印西市内に住所がある、35歳以上の人

ただし、医師から運動を禁止されている人、介護保険の受給者（要介護・要支援）の人は参加できません。治療中の病気をお持ちの人は、事前に主治医とご相談の上、お申し込みください。

教室の会場

草深ふれあい市民センター2階（そうふけふれあいの里内）

印西市草深 924（旧草深小学校） ☎0476-37-3510

※令和5年度に改修工事のため、松山下公園総合体育館へ移転予定。

申し込みの前に、ぜひ見学にお越しください。
教室の流れや内容について説明します。

教室の時間・内容

80分程度の教室です。

教室では、筋トレ講習と、有酸素トレーニング（バイク・ステップ等）を行います。また、トレーニングの開始前に、体調チェック、体組成測定を行います。

＜筋トレ講習時間＞

火～土の下記時間になります。祝日・年末年始・休館日・メンテナンス日はお休みします。

【1コース】 9:00～10:20

【2コース】 10:35～11:55

【3コース】 13:00～14:20

【4コース】 14:30～15:50

*筋トレ講習は、クラス毎の集団指導となります。

*各クラスのスケジュールは毎月お知らせします。（事前に日程希望調査をします。）

参加日程は人数の都合により、希望に沿えない場合があります。

教室の期間・種類・参加費

3か月を1クールとします。教室型は、最大5クール（15か月間）まで参加できます。

5クール修了後は、ライフスタイル型となります。（1クール毎に更新）

教室の種類とコース		参加費（3か月）	備考
教室型	月8回コース	7,830円（税込）	筋トレ講習等の教室へ コース回数分参加可能
	月4回コース	6,270円（税込）	
ライフスタイル型	データ管理コース	3,930円（税込）	システム使用のみ



・参加費は、3か月毎に納入通知書をお渡しします。指定の金融機関で納入してください。

・初回時のみ、活動量計（4,950円）の購入費が必要です。

申込・説明会（初回面接）の日程

	申し込み期間	説明会（初回面接） お1人あたり 約50分	初回体力テスト 午前または午後いずれか1日
令和4年7月開始	6/1(水)～6/18(土)	6/14(火)～6/25(土)	7/12(火)～7/16(土)
令和4年10月開始	9/1(木)～9/15(木)	9/6(火)～9/17(土)	10/4(火)～10/8(土)
令和5年1月開始	12/1(木)～12/15(木)	12/6(火)～12/17(土)	1/11(水)～1/17(火)