

新ヘルスアップ教室

令和5年3月1日より、新規生の募集を開始します。

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



毎月、目標の達成度や日々の実施状況を、1枚のシートにてお渡しします。

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出来ます。筋トレの実施有無が記録できます。

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。歩数のほかに、体重や体脂肪率、筋肉率などをグラフで見ることが出来ます。



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

※改修工事のため、令和5年7月に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	初回体カテスト 午前または午後いずれか1日
令和5年4月開始	3/1(水)～3/15(水)	3/7(火)～3/25(土)	4/4(火)～4/8(土)
令和5年10月開始	9/1(金)～9/15(金)	9/5(火)～9/16(土)	10/3(火)～10/7(土)
令和6年1月開始	12/1(金)～12/15(金)	12/5(火)～12/16(土)	1/10(水)～1/13(土)