

運動教室 会員募集中



特典

①健康運動指導士による健康運動教室

◆毎月 8 回開催(平日または土曜)のうち 4 回まで参加可

※感染対策の為、教室開催数を増やし、人数制限をしております。

◆戸塚区内にて

◆脳トレ・ストレッチ・簡単な筋トレなど

②体力測定(年 3 回)

③資料の配布

◆健康情報記載の TMGFit 健康だより

◆毎日の記録が出来る運動記録表

④ご案内送付 ※毎月ご自宅にお届けします。



会員費

5,000 円/年度

※毎年 3 月更新。2022 年度(2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日)の何月にご入会いただいても 3 月までの料金となります。

○体組成測定 ◆ 月 1 回 ◆ 500 円/回

○血管年齢測定 ◆ 月 1 回 ◆ 100 円/回

○活動量計購入 ◆ 4,000 円/個

○松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本 賢一

運動実践法テキスト購入 ◆ 1,500 円/冊(会員価格) 等

オプション



-感染予防対策実施中-

TMGFit では新型コロナウイルス感染症の予防対策として、会場入室前の検温・手指消毒・室内の換気・マスクの着用・使用器具のアルコール消毒を実施しております。

(一社)TMG 本部 健康支援センター TMGFit
お問い合わせ：045-862-2282

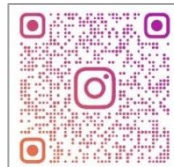
健康支援センター TMGFit

検索

もしくは右のQRコードで！



ホームページ



Instagram

一般社団法人 TMG 本部 健康支援センター TMGFit

FAX : 045-827-3188 〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 4130-5 R・K BLD Totsuka II 2 階
お問い合わせ : 045-862-2282

※当法人記入欄（何も書かないでください）

○申込方法

- ① 新規入会申込書をご記入の上、FAX または郵送をお願いします。
- ② 当法人で確認後、健康運動教室の日程をご連絡します。
- ③ 初回の健康運動教室に参加する際に直接、現金にてお支払いください。
- ④ 当法人で年会費のお支払い確認後、お申込み完了となります。その後、教室のご案内を郵送いたします。

受取り日	会員費	住所入力
/		

2022 年度 会員制運動教室 新規入会申込書

ふりがな				※現会員に紹介者がいる方のみご記入ください。	
氏名				紹介者名	
住所	〒				
電話番号	()		生年月日 (西暦)	年 月 日 (満 歳)	
支払金額 (年会費)	会員費 5,000 円 ※2022 年度の何月にご入会されても、 3 月までの料金です。	領収書 必要・不要	支払方法	現金持参 ※初回の教室に参加される際に 徴収いたします。	
□にチェックを してください	毎月の教室ご案内の受取り方法を選んで下さい。 □紙面（封筒にて） □メール（ @ ） □公式 LINE				
	どこで会員制運動教室をお知りになりましたか？ □第 1 病院 □第 2 病院 □リハビリテーション病院 □介護施設（ ） □ONE FOR ALL 横浜 □公開講座 □紹介 □その他（ ）				

○昨年度実施内容

- ・腰痛予防の運動 ・膝痛予防の運動 ・マット DE 体幹トレーニング
- ・コグニサイズで認知症予防 ・タオル DE エクササイズ ・運動で骨を強くしよう
- ・音楽に合わせて体を動かそう ・ロコモ予防の運動 ・転倒予防エクササイズ
- ・ウォーキングの姿勢づくりと筋トレ ・楽しく運動でメタボ予防
- ・インナーマッスルを鍛えよう ・サーキット運動 ・有酸素運動と筋トレ
- ・セラバンド DE エクササイズ ・姿勢改善エクササイズ
- ・お正月太り解消の運動 ・柏尾川で速歩の実践 ・体力測定（3 回）等

○健康運動指導士とは？

運動不足から生じる肥満、糖尿病、動脈硬化、高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防し、健康の維持・増進や介護予防を目的とした個人に適した運動メニューを作成・指導します。

※当法人が主催する事業における、障害保険、賠償保険などについては会員本人が加入するものとします。
各種運動教室への参加について医師から運動を制限・禁止されていない方を対象とします。