

# 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10日間
- ・ 1日5回開催！
- ・ 脳トレ・ストレッチ・筋トレ等

## 特典 2

体力測定（年2回）  
ウォーキング教室（年数回）  
血管年齢測定（100円/回）

## 特典 3

運動メニュー掲載の健康だより  
毎日の記録ができる運動記録表

### 場所

地域交流施設 **ONE FOR ALL横浜 スタジオ**

※戸塚駅西口より徒歩10分、元戸塚区役所跡地

### 入会料

**2,000円**（登録料、5回分の参加券込み）

6回目以降は、参加券の購入が必要です

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ・ 1回券... 400円   | ・ 30回券...9,600円  |
| ・ 10回券...3,800円 | ・ 40回券...12,400円 |
| ・ 20回券...7,200円 | ・ 50回券...15,000円 |



### 体験 受付中

- ① 9:40～10:40    ② 11:00～12:00  
③ 12:30～13:30    ④ 13:50～14:50    ⑤ 15:10～16:10

※体験1回無料！お気軽にお問合せください♪

健康支援センター TMGFit横浜

お問い合わせ：**045-862-2282**

（平日9:00～16:00）

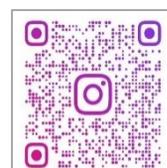
健康支援センター TMGFit

検索

もしくは右のQRコードで！



ホームページ



インスタグラム

# 健康支援センター TMGFit横浜

〒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 / FAX:045-827-3188

## ○お申込方法

※当法人記入欄

会員No.	受取り日	入会料	領収書	住所入力

①上記お問い合わせ先までご連絡ください。

もしくは、申込書をご記入の上FAXまたは郵送してください。

②当法人で確認後、健康運動教室の日程をご案内します。

③初回の健康運動教室に参加する際に、お支払いを含めて入会のお手続きを行います。

※お支払はキャッシュレスも可能です。現金の場合、お釣りの対応はできかねますのでご了承ください。

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名		(西暦)	[満 歳]
住所	〒		
電話番号	ご自宅： ( ) 携 帯： ( )	LINE アプリ	<input type="checkbox"/> 利用している <input type="checkbox"/> 利用していない
□にチェック をして下さい	どこで本運動教室をお知りになりましたか？ <input type="checkbox"/> 紹介（紹介者名：_____） <input type="checkbox"/> イベント（イベント名：_____） <input type="checkbox"/> チラシ（場所：_____） <input type="checkbox"/> その他（_____）		
	SNS等を利用した本教室の紹介における、写真や動画の掲載について <input type="checkbox"/> 同意します <input type="checkbox"/> 同意しません		

## ○過去の実施内容

- ・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 ・ラダーDE認知症予防 ・姿勢改善エクササイズ
- ・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 ・インナーマッスルを鍛えよう
- ・楽しく運動でメタボ予防 ・タオルDEエクササイズ ・セラバンドDEエクササイズ
- ・有酸素運動と筋トレ ・楽しく体力アップトレーニング ・お正月太り解消の運動
- ・体力測定（2回） ・外でウォーキング教室（金井公園、舞岡公園、鎌倉、逗子等）

## ○健康運動指導士とは？

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防や、筋力不足によりフレイルに陥らないように、健康の維持・増進や介護予防を目的とした運動プログラムを提供しています。

※当法人が主催する事業における、傷害保険、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。