

TMGFitよこすか 運動教室

今なら!! 入会金50%OFF

体験・見学1回無料！お気軽にお問い合わせください♪

特典1

健康運動指導士による
健康運動教室

- ・各教室月3回実施（合計6回）
- ・健康講座＋実技
- ・無理なく身体を動かし体調を整えていきます。

特典2

体力測定（年2回）
ウォーキング教室（年数回）

特典3

個別運動相談（希望者）
血管年齢測定（希望者）

時間

1部 10:00～11:15（1回75分）
2部 11:30～12:45（1回75分）

場所

浦賀行政センター 3階 集会室
鴨居コミュニティセンター 集会室

※鴨居コミセンは10:30～11:45の1教室のみです。

今だけ
50%OFF

入会金 ~~2,000円~~（事務登録料含む）

月会費 2,000円 / 3,000円
（ベーシックコース） （マスターコース）

※マスターコースは浦賀、鴨居両教室にご参加いただけます。

※入会手続きの際に銀行のキャッシュカードをお持ちください。
口座振替の登録をさせていただきます。

（一社）TMG本部 健康支援センター TMGFit

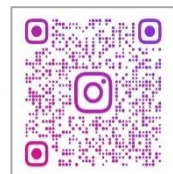
お問い合わせ：045-862-2282

協力：よこすか浦賀病院

（平日 9:00～16:00）



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よこすか

〒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

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。

受取り日	クレビコ	口座PC	住所入力

フリがな		生年月日 (西暦)	年 月 日 [満 歳]
氏名			
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
コース	ベーシック浦賀	ベーシック鴨居	マスターコース
□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		

○昨年実施内容

- ・腰痛予防の運動 ・膝痛予防の運動 ・肩こり予防の運動 ・運動で免疫力アップ
- ・ラダーDE認知症予防 ・姿勢改善エクササイズ・楽しく体力アップトレーニング
- ・ロコモ予防の運動 ・転倒予防エクササイズ ・生活習慣病予防のための運動
- ・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

○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。