

「一生、続けられる。」

～無理なく続ける、簡単トレーニング～



中高齢者のための健康教室

しなの健康倶楽部

しなの健康倶楽部では、



筑波大学の研究成果に基づいて、
体力に応じた個別のプログラムをお出しします



週2回のうち1回は、集団レッスン！
いつも一人じゃない！だから、続けやすい！



新しいことを覚えるのが苦手…という方も大丈夫！
私たちが何度でもお教えします❀



長岡市内で
唯一！



あなた専用の歩数計で、

- 毎日の歩数（7日間のメモリ機能）
- 教室でのエアロバイク運動の結果
- 体組成計と連携させて
体脂肪や筋肉率を記録

日々の自分の
活動量が
よくわかる！

→ 個別プログラムで安心！

「今後も家族に世話をかけないように、足腰の筋力、体力をつけたい！」



「運動をした方がいいとは思いますが、
何をしたら良いかわからない…」

「年齢的に、普通のスポーツジムはちょっと不安…」

そんな方におすすめです！

まずは、お電話ください！ご見学も受け付けています❀

☎0258-35-3277

担当：さとう・たかはし（月・火・木・金 9:00~17:00）

●コースのご案内

◎コースは **月・木** か **火・金** を選んで **週2回!**

- ① 9:00 ~ 10:30
- ② 11:00 ~ 12:30
- ③ 13:30 ~ 15:00

※火金のみ 10:15~11:30
のびのびコース(集団指導付き)
がございます。

**1回90分の
らくらく
健康教室**

ご希望の時間帯をお伺いします。

●月会費のご案内

月 **¥4,000** (月8回または9回)

お支払いは、原則 第四北越銀行での口座引落としとなります。

●入会時の諸費用

- ご入会時には、
- 最初の1ヶ月分の会費
 - 専用の歩数計代
 - スポーツ安全保険料
 - 事務手数料



が必要となります。

●教室の流れ



**コロナ
対策
実施中!**

毎時間、共有部分の消毒も行っています。

マスク着用



消毒



検温



●会員の皆様の声

- 家にいてもなかなか運動しないので、ここで1回1時間、週2回!無理なく続けられています。(70代男性)
- 中高年の方の教室なので、格好をそれほど気にせずに来れるのがいいなと思っています。(60代女性)
- 膝に負担が少ないエアロバイクを中心にしています。これからも出来る範囲で続けたいです。(80代女性)



運動後は、お風呂で汗を流すこともできます/ (別途料金)



新潟県長岡市信濃2-6-18 健康の駅ながおか内

しなの健康倶楽部
☎0258-35-3277

担当: さとう・たかはし(月・火・木・金 9:00~17:00)