

65歳以上の為の

シルバーフィットネス教室開催！！

～高齢期からの健康づくりはじめませんか？～

日程表(2026)第2クール 令和8年7月4日～9月19日

	月	火	水	木	金	土	日
7月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
8月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						
9月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

：教室内容：

①バイタルチェック
血圧、問診による体調管理を行います。

②ウォーミングアップ
運動をする前の準備体操をします。

③オリジナルトレーニング
集団で楽しく体を動かします。

④個別トレーニング
個々に必要なトレーニングを行います。

⑤クールダウン
整理体操をして終了となります。

* 教室の内容は人数により変更する場合がございます。ご了承ください。

曜日	回数	料金(税込)	時間	備考
土曜日午前コース	10	¥13,750	9:30～11:30	8月15日・8月29日は、お休みとなります。
土曜日午後コース	10	¥13,750	14:30～16:30	

会場はこちら↓



* 送迎も行っております！

送迎希望の方は片道¥100頂きます。

● お問い合わせ先 ●

フィットライフ

TEL: 054-266-9911

住所: 静岡市駿河区中村町322-1
(ハイセットホテル静岡 1階)

受付時間: 平日8:30～17:30