

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4クール 令和8年4月4日～6月20日

	月	火	水	木	金	土	日
4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			
5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
6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：

バイタルチェック
血圧、問診による体調管理を行います。

ウォーミングアップ
運動をする前の準備体操をします。

オリジナルトレーニング
集団で楽しく体を動かします。

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。

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	5月2日・5月30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