

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1月10日～3月28日

	月	火	水	木	金	土	日
1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	
2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	
3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					

：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
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
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	2月7日・3月7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