

2022年度

これから運動を
始めたい！

忙しくて
決められた日に
来館するのは
難しい...

何から始めて
良いか
分からない。

あなたに合った運動や食事を 専門スタッフから学びませんか？

「楽しく運動“ちょい”ペース教室」

	健康度評価	集団教室				
夏	6/25	7/2	7/16	8/6	8/27	
秋	9/2	9/9	9/16	10/7	10/28	
冬	11/9	11/16	11/30	12/21	1/11	



カリキュラム	
評価	教室内容
1	健康度評価Aコース 結果説明、運動実技 ※トレーニング施設利用
2	運動講義・実技 ※トレーニング施設利用
3	食事講義、運動実技 ※トレーニング施設利用
4	グループワーク、運動実技

集団教室4回+トレーニング施設個別利用8ポイント分
(トレーニング利用1ポイント、ヘルスアップ利用2ポイント)

季節ごとに集団教室の運動のテーマが変わります♪

夏 バレト + 秋 エアロビクダンス + 冬 ヨガ

※バレエ・ヨガ・筋トレを
組み合わせたエクササイズです

時間：14：00～15：30 料金：15,910円

詳しくは右面をご覧ください

あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者 公益財団法人あいち健康づくり振興事業団 (愛知県所管 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

ご予約・お問い合わせは ☎ 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

あいち健康プラザ

検索

■交通のご案内 本館名寄駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バスで12分「あいち健康プラザ」下車
●駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



START

★組み合わせは自由！自身のスケジュールに合わせてます！

健康度評価

8 POINT

身体の状態を確認！
個別利用8ポイント分をゲット！

トレーニング
1 POINT

トレーニング
1 POINT

集団教室1【保健師講義】

自分の身体の状態を確認！
今日からスタート！

健康診断 検査結果

【グループレッスン】

集団教室2
【食事講義】食習慣を確認

おすすめの食べ方は!?

ヘルスアップコース
2 POINT

【グループレッスン】

ヘルスアップコース
2 POINT

集団教室3
【運動講義】自分に合った運動を知る

効果的な運動方法とは!?

ヘルスアップコース
2 POINT

【グループレッスン】

がんばれ!

ヘルスアップコース
2 POINT

集団教室4
【報告会】成果発表！

お疲れ様です

【グループレッスン】

ポイントの使用例

8 POINT の使い方

1 POINT

2 POINT

アスレチックルームでトレーニング

ヘルスアップコース

たとえば...

トレーニングをしっかりとりたい！

グループレッスンの合間に1P消費するトレーニング利用はどうでしょうか

1週間に1回のペースを習慣化したい！

2P消費するヘルスアップコースに参加しませんか