



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？

「マイペースプラン」

トレーニング施設個別利用16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)

1
POINT



アスレチックルームでトレーニング

2
POINT



ヘルスアップコース



運動指導員



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



トレーニングを
しっかりしたい！

ヘルスアップコースの
合間に1P消費する
トレーニング利用
はどうでしょうか



16
POINT の使い方

ポイントの使用例など

詳しくは2ページ目をご覧ください



料金：15,910円



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

〒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 ●JR名古屋駅から東海道本線「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ます！

今日からスタート！

【検査】

【結果説明】

16
POINT

身体の状態を確認！
個別利用16ポイント分をゲット！

トレーニング
1
POINT

ヘルスアップコース

2
POINT



ナチュラルヨガ

トレーニング
1
POINT

ヘルスアップコース

2
POINT



簡単エアロ

がんばれ！



トレーニング
1
POINT

ヘルスアップコース

2
POINT



リズム＆ストレッチ

トレーニング
1
POINT

ヘルスアップコース

2
POINT



スタイルUPヨガ

16ポイント達成!!

お疲れ様です



祝卒業

トレーニング
1
POINT

トレーニング
1
POINT

最後は自分に合った
トレーニング！

トレーニング
1
POINT

トレーニング
1
POINT