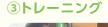
# 人で利用したい方

### **アスレチックルーム**(トレーニングジム)

# 料金 1回 620円 回数券(11回) 6,200円 定期券(1か月分) 3,140円 ※Aコース以上受検された方のみ

- ●中学校卒業後より、ご利用できます。※健康度評価(1年以内)の受検が必要です。
- ●初回利用時は約30分のオリエンテーションを受けてからのご利用となります。









## ヘルスアップコース レッスンは1回ずつから参加可能! お気軽にご参加ください

### 料金 1教室 1,040円 定員 各教室20名

- ●ご予約の上ご参加ください。
- ●プログラムの詳細は、ホームページ、館内案内にてご確認またはお電話にてお問合せください。
- ●プログラム参加当日は、追加料金なしで、トレーニング施設も利用できます。

### ョガ



-つひとつのポーズを ゆっくりと行うナチュラ を滑らかにして、きれい な姿勢を保ちやすくす るスタイルUPヨガまで、 いろいろな教室があり

### ▋リズム & ストレッチ



リズム運動とストレッチ を行うプログラムです。 徐々に身体を動かして いき、後半はストレッチ メニュー! 久々に運動す る方も安心してご参加 いただけます♪

### | バレトン



筋トレ、バレエ、ヨガの 動きを組み合わせた運 動です。全身を万遍なく 鍛えることができ、姿勢 の改善・代謝アップを目 指せます。

### はじめてエアロ



リズム&ストレッチに慣 れてきた方向けのレッス ンです。少しステップ アップした動きに挑戦 したい方ぜひ参加を!

# 体 で利用したい方

内容についてお聞かせください

※開催の1か月前までにご連絡ください

まずは事前※にお電話でご希望の時期や

やりたいな!



あいち健康プラザで 仲間と体力チェックは いかがですか?



老人クラブの 楽しみたい!



# あいち健康プラザで仲間と体力チェック

# 健康度評価のみの場合 例:20名の場合

10:00~ あいち健康プラザ到着 場所により、無料送迎バスをご利用いただけます。 健康度評価スタート 事前に保健師による問診を行い、体力チェックを実施します。 ※当日の体調によっては、中止していただく場合があります。 お一人おひとりに結果表をお返しします。 12:00~ 結果説明 12:30 終了

## → 実技または講義も追加可能!/-

ご希望に応じて、運動実技または健康講話を目的に合わせて実施できます。 30分~60分程度、内容により所要時間が変わります。

# もつと詳細に検査がしたい、

## 1日型

健康づくり教室

自治体や企業の健康課題をもとに、目的や対象者に合わ せたプログラムを提案・実施いたします。



定員 1回15名程度 時間 9:00~16:00頃



# 出張で来てほしいり

# 体力チェック

ご希望の場所(愛知県内)まで専門スタッフがお伺いし、 健康度評価(簡易コース)を実施いたします。



10名以上で実施可能





予約センターTel.0562-82-0222

【休館日】月曜日\*、年末年始(12/29~1/1)

※月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。※感染症の拡大状況により実施内容を変更する場合があります。



# あいち健康プラザでは、健康度評価の結果に基づき お一人おひとりにあった健康づくりをご提案いたします。

健康度評価の内容 各コースの結果をもとに教室やプログラムに参加します

# 生活習慣病を予防したい方



6,490円

6か月以内の血液データをお持ちの方は割引ができる場合があります。

割引後料金:2.890円

生活習慣チェック(質問票)、血液検査、血圧、腹囲、

身長、体重、体脂肪率、安静時心電図、負荷心電図

• 食習慣チェック

メディカルチェック

● 体力チェック 全身持久力、筋力、柔軟性、敏捷性、平衡性

# ご自身の健康状態をより詳しく知りたい方

**評価料金** 11,410円 3か月以内の血液データをお持ちの方は割引ができる場合があります。 割引後料金:8,440円

骨密度、歯科検査、尿検査

# 気軽に健康チェックしたい方

評価料金 410円

生活習慣チェック(質問票)、血圧、腹囲、身長・体重

- 体力チェック 15~59歳: 踏み台昇降、上体起こし、長座体前屈 60歳~:10m歩行、握力、開眼片足立ち、長座体前屈
- 体力チェックの代わりに月に1度程度、骨密度、内臓脂肪測定を 行っています。

### 予約方法

### A 電話予約

【予約センター】0562-82-0222(ダイヤルイン) 【予約時間】9:00~17:00 【休館日】 月曜日※、年末年始(12/29~1/1) ※祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。

### B あいち健康プラザへ来館して直接予約

### ☑ あいち健康プラザアプリからの予約

アプリ内メニューから選択→コース選択(健康度評価、 健康づくり教室)→**予約希望日選択** %右図参照

※ご登録・ご利用には利用者番号が必要となります。



専門スタッフがサポート

# 一緒に始めましょう!

# ウオーキング教室 火曜日全7回

日程 10/3~11/21 時間 10:00~12:00

料金 12.980円 申込締切日 9/26 運動習慣がなく、ウオーキングから始めてみよう

という方におすすめ! ご自身にあった運動の強さや量を知るなど、 気軽にご参加いただけます。



正しい姿勢を 意識して! 若々しさアップ!

# 選べるマイプラン ※随時開催

料金 12,840円(別途宿泊料金、食事は希望により除外可能)

### ■日帰りコース

料金 7,530円(別途食事代)

【午前】健康度評価Aコース、結果説明

【午後】選べる健康づくりメニュー

時間 9:00~15:00

ゆったり旅行気分でプラザホテルにお得に宿泊♪

■1泊2日コース

【1日目】健康度評価Aコース、結果説明 【2日目】選べる健康づくりメニュー

### ■マイペースコース(2か月短期集中)

料金 15.910円

▲ 身体の状態を確認 /

START

ヘルスアップコース

ご自身のペースで運動習慣を身につけたい方へ

【初回】健康度評価、結果説明、目標設定、オリエンテーション

【2回目以降】初回に計画した日程やご自身のペースで来館し、トレーニング

※教室期間中、16ポイント分の施設利用が可能(アスレチックルーム利用→1ポイント・ヘルスアップコース利用→2ポイント)

ヘルスアップコース











選択メニュー

(選べる健康づくりメニュー)

①ヘルスアップコースに参加

②マシンを使った運動個別指導

③管理栄養士による食事アドバイス

組み合わせは自由!

ご自身のスケジュールに

合わせて参加!





GOAL 16ポイント達成



●ジュースに含まれる砂糖をスティック シュガーに換算するとすごい本数に なるなど具体的でわかりやすかった。 ●現在の食事状況がわかり、不足してい た野菜を意識するようになった。

●正しい筋トレの方法とそれを継続し ていくコツを学ぶことができた。

●日常生活に無理なくとり入れられる 運動を教えてもらいうれしかった。 ●講師が毎回丁寧に指導してくれた。

# か・ら・だメンテ教室 生曜日全8回 (別日で健康度評価あり)





血糖や体重コントロールをするための知識と実践方法が学べます。 適切な食生活や運動習慣を継続できるようにスタッフと一緒に取り組んでみませんか?

健康度評価の結果から自分に

合った健康づくりの方法を学び



健康度評価 結果説明

食事講義 運動プログラム①

運動講義 運動プログラム②

> 食事の適量や工夫点、実践可能 運動プログラム③ な方法を学びます!

運動プログラム④

歯科講義·実技 運動プログラム⑤

食事講義 運動プログラム⑥

> 効果測定 結果説明



みんなで情報交換

50代男性 Aさんの結果 教室前 教室

体重(kg) 68.5 → **66.4** | 肥満度(kg/m²) | 24.7 → **24.0** 

目標だった3%減量をクリア! 最終回は、みんなで効果を実感!

12:00 終了

### 教室の主な流れ(例)

10:00 食事講義 食事結果説明

「食事のワンポイント アドバイス」

「家庭でできる筋力トレーニング」

10:30 運動実技 有酸素運動

# 専門スタッフがあなたの健康づくりをお手伝いします。











# $\mathbf{B} \supset -\lambda$

# リバウンドしないぞ! ダイエットセミナー

日程 2024年1/27~3/16 時間 10:00~12:00 料金 20,000円 申込締切日 1/13

体重の増加しやすい冬の時期をスタッフが全面サポート!運動・食事の知識と実践の 両方を学び、体型だけでなく、中身もきれいな身体を目指してみませんか?

