

今こそからだ改革!!

お申込み
受付スタート!

～あなたにぴったりの健康教室を見つけよう!!～

家でもできる筋トレ教室



自宅でできる筋力トレーニングを
始めたいあなたへ!
無理なく続けられる方法を伝授!

申し込み期限

7/1

料金：20,000円

日時：7/23～9/10 毎週水曜日 10時～正午（全8回）

※ 健康度評価の受検が必要です。（7/8 火曜日 9：00～12：00）

ジョギング教室

ジョギングを始めたいあなたへ!
はじめの一步を応援します!



申し込み期限

8/31

料金：12,980円

日時：9/14～11/16 毎週日曜日 10時～正午（全6回）

※ 健康度評価の受検が必要です。（9/6 土曜日 9：00～12：00）

40代からのカラダとの付き合い方教室

年齢を重ねても、心地よく過ごすために。
自分の体を知る教室です!



申し込み期限

9/20

料金：12,980円

日時：10/4～11/15 毎週土曜日 10時～正午（全6回）

※ 健康度評価の受検が必要です。（9/27 土曜日 9：00～12：00）

マシンと友達！筋トレ教室



ジム初心者でも安心！
マシンを使った効果的な筋トレを
知りたいあなたにオススメ！

申し込み期限

11/15

料金：20,000円

日時：12/6～2/7 毎週土曜日 10時～正午（全8回）

※ 健康度評価の受検が必要です。（11/22 土曜日 9：00～12：00）

からだメンテ教室

ちょっと気になる検査値、
今こそ見直してみませんか？
減量、検査値を改善したい方にオススメ！



申し込み期限

1/3

料金：20,000円(昼食代別途)

日時：1/24～3/14 毎週土曜日 10時～正午（全8回）

※ 健康度評価の受検が必要です。（1/10 土曜日 9：00～12：00）

マイペースプラン



自分のペースで無理なく健康的な習慣を
身につけたい方へオススメ！
優しくスタッフがサポートします。

申し込み期限

ご相談
ください

料金：15,910円 日時：随時

※ 定員各15名（からだメンテ、マイペースを除く）

※ 料金等変更がある場合があります。

詳しくは下記よりお問い合わせください！

 あいち健康プラザ
TEL:0562-82-0222

（予約代表）

【受付時間】 9:00 ～ 17:00

【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。

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医務部健康対策課）



ホームページ