

# はつらつサポートクラブ 2025年度4月～5月度

月14:00～15:30 金9:30～11:00

4月						
月	火	水	木	金	土	日
	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				

5月						
月	火	水	木	金	土	日
			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	

## 【スケジュール】

〈第1回〉体力測定 開講式 4月7日、11日

(握力・長座体前屈・片足開眼立ち・タイムアップ&ゴー・体組成測定)

〈第2回〉スタジオでの運動 4月14日、18日

〈第3回〉マシンジムでの運動 4月21日、25日

〈第4回〉プールでの運動 4月28日、5月2日

〈第5回〉スタジオでの運動 5月5日、9日

〈第6回〉マシンジムでの運動 5月12日、16日

〈第7回〉プールでの運動 5月19日、5月23日

〈第8回〉体力測定 閉講式 5月26日、30日

## 【持ち物】

・運動ができる服装 ・室内用シューズ

・汗ふき用タオル(ストレッチにも使用します。)

・飲み物(ふたのできる割れない入れ物でご持参ください。)

(プールで運動する回のみ)・水着・スイミングキャップ・バスタオル

# はつらつサポートクラブ

3月28日より  
申し込み開始。

【参加対象者】 65歳以上の方 【定員】各曜日15名

【回数】 各曜日 1回／週・8回／2ヶ月 ※詳しい日程については裏面をご確認ください。

【振替制度】 休まれた場合は別曜日に振り替える事ができます。

※1回目・8回目の体力測定会は同週内(別曜日での体力測定)での振替となります。

【参加費】 <ウェルストーク会員外>月額5,500円

<ウェルストーク会員>月額4,400円 ※会員種別は問いません。

※2ヶ月間のクラスですので、料金は上記月額金の2ヶ月分をお支払いいただきます。

※料金お支払い後は中断、お休みをされても返金いたしかねますのでご了承ください。



## 【教室の流れ】

①チェックイン 教室開始の30分前よりフロントにてチェックイン可能です。お車でお越しの際は駐車券をお持ちください。

↓  
ロッカーキー・名札を受け取り更衣室へ。

②着替え 運動のできる服装に着替えます。

↓  
名札・室内シューズ・タオル・水分を持って2Fのスタジオへ移動します。

③体調確認 スタジオについたら椅子に座り、少し休憩しましょう。落ち着いた方から血圧を測定します。

↓  
④ストレッチ 開始時刻になりましたらストレッチを始めます。

↓  
⑤運動開始 週ごとに運動の内容が決まっております。詳細は裏面をご確認ください。

↓  
⑥運動終了 終了後は1時間以内にチェックアウトしてください。1時間以内でしたらお風呂、サウナもご利用いただけます。

