

5(3) スポーツクラブ／健康教室



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件他
<p>アスク秋田 シニアスポーツクラブ アスク秋田鍼灸治療院 ☎ 866-5660</p>	<p>適切な運動と ケアで健康提供</p>	<p>太極拳、気功体操、カンフー、ジャズ体操で適切な運動を提供するスポーツクラブと、体をケアする鍼灸治療院の両輪で、シニアの健康を応援しています。</p>	<p>【スポーツクラブ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入会金：3,000円(税込) ・年会費：3,000円(税込) ・月謝：1教室3,500円(税込) (複数教室で割引有り) <p>【鍼灸治療院】</p> <p>完全予約制で鍼灸、按摩、マッサージ、指圧などをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料金：10分800円(税込)～ 50分3,500円(税込)。 <p>秋田市のマッサージ券も使えます。 保険医の同意書で健康保険も使えます。</p>
<p>秋田 アスレティッククラブ ☎ 864-0381</p>	<p>安全で効果的な 健康運動を提供</p>	<p>【これからの自分のために】 運動や仲間との会話で「やる気・前向きホルモン」を活性化！ 様々なプログラムで運動器(骨・筋肉・神経など)を刺激して健康寿命を延ばしましょう！</p> <p>◎プール 水中歩行 ハイドロウォーク ワンポイントスイム 活脳体ウォーク アクアピクス他</p> <p>◎スタジオ ヨガ ボクササイズ ルーシーダットン クラシックバレエ エアロピクス 太極拳 ストレッチ 体スッキリエクササイズ他</p> <p>◎ゴルフ シニアレディースサービスデー</p>	<p>【平日デー会員】</p> <p>入会金 11,000円(税込) 月謝 7,700円(税込) 利用時間 火～土 午前10時～午後5時</p> <p>【ホリデーイブニング会員】</p> <p>入会金 11,000円(税込) 月謝 8,800円(税込) 利用時間 火～金 午後5時～午後9時30分 土 午前10時～午後8時30分 日 午前10時～午後6時</p> <p>【スクールサポート会員】</p> <p>入会金 11,000円(税込) 月謝 4,950円(税込) 利用時間 営業時間内全て ☆入会金無料キャンペーンがあります。</p> <p>◎トレーニングマシンルーム、プール スタジオ、風呂、サウナ、マッサージルーム、コミュニティールーム その他全てのプログラムが無料でご利用できます。</p>

1 生活の
ちょっとした
不便がきたら

2 食事の
支度に
困ったら

3 日々の
買い物に
困ったら

4 ベットの
お世話を
頼みたいと思ったら

5 リフレッ
シユ
したくな
ったら

6 高齢者
世帯や
ひとり
暮らしで
不安に
なったら

7 介護
ベツト
や
車いす
を使いた
いと
思ったら

8 身の
回りの
整理が
必要に
なったら

9 バッ
コン・マ
ートン
シ
イ
ター
ナ
レ
ン
ス
に
困
ら
ら

10 その他



5(3) スポーツクラブ／健康教室

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件他
<p>Body Make Stretch flow (ボディメイク ストレッチ フロー) ☎ 853-8860</p>	<p>一人一人に合わせたストレッチとパーソナルトレーニング</p>	<p>『ほぐす』『鍛える』『整える』で皆様の健康をトータルでサポートします。</p> <p>●ストレッチ 自分では伸ばしきれない深部の筋肉を伸ばし柔軟性向上、可動域の拡大、肩こり腰痛の改善が期待できます。</p> <p>●パーソナルトレーニング フローのトレーニングはマンツーマン指導です。丁寧にカウンセリングを行い一人一人に合わせたメニューで理想の身体に導きます。よりアクティブな身体づくりからダイエットまで幅広く対応いたします。</p>	<p>30分 3,570円(税込) 60分 7,140円(税込) 90分 10,710円(税込) 120分 14,280円(税込)</p> <p>回数券(30%OFFでお得です) 30分×4回券 10,060円(税込) 30分×10回券 25,160円(税込)</p> <p>※予約制 ※火曜日定休(不定休の場合あり) ※11時～19時半まで予約受付 ※同じ回数券でストレッチとパーソナルトレーニングのどちらも利用可能</p>

1 生活の
ちょっとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困ったら

3 日々の
買い物に
困ったら

4 ベットの
お世話を
頼みたいと思ったら

5 リフレクシ
ョ
したくなったら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らしで
不安になったら

7 介護
ベッドや
車いすを使いたい
と思ったら

8 身の
回りの
整理が
必要になったら

9 バイ
オ・マ
ート
を
困たら

10 その他