

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>○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>○体力年齢や健康年齢を重視し、自分の身体に合う運動を「無理なく・楽しく・長く」続けて健康寿命を延ばしましょう！</p> <p>◆教室 太極拳/ジャズ体操/ストレッチジャズ/気功体操/武術カンフー /フラダンス/チェアバレエ/ポールウォーキング/青竹踏み/ヨガ/瞑想/護身カラテ/病後ケア運動他</p> <p>◆運動後の「お茶っこタイム」は、仲間づくりや交流の場としても人気です。</p> <p>◆体験や見学は随時受付中です!!</p>	<p>【スポーツクラブ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入会金：4,000円(税込) ・年会費：3,600円(税込) ・月謝：1教室4,000円(税込) <p>※割引制度・会員特典あり</p> <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>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
ちよつとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困つたら

3 日々の
買い物に
困つたら

4 ベットの
ことで
心配になつたら

5 リフレク
ション
したくなつたら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らし
で不安になつたら

7 介護
ベッドや
車いすを
使いたい
と思つたら

8 身の
回りの
整理が
必要になつたら

9 バリ
フォーム
などを
使つたら

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 style="text-align: center;">秋田 アスレティッククラブ ☎ 864-0381</p>	<p style="text-align: center;">幼児から高齢者ま で幅広い年齢の 人々の健康づくり をサポート</p>	<p>多様なプログラムとスクールで健康的な身体づくりを！</p> <p>◎プール アクアビクス／ハイドロウォーク ／水中歩行／ワンポイントスイム 他</p> <p>◎スタジオ ヨガ／エアロビクス／ボクササイ ズ／太極拳／バレエ／体スッキリ エクササイズ他</p> <p>◎テニス 室内3面の砂入り人工芝コートで 一年中利用可能 ※会員登録必須</p> <p>◎ゴルフ練習場 午前6時～午後9時まで営業(土日 祝、冬期間は変更あり)。 クラブレンタル無料。 サービスデーもあります。</p> <p>◎スクール ジュニア(水泳／体操／トランポリ ン／サッカー／テニス／ゴルフ／ HIPHOP) 成人(水泳／テニス／ゴルフ)</p> <p>他にもトレーニングマシン、サウナ、 水風呂、マッサージルームがござい ます。</p>	<p>フィットネス 会員種別・会費 全会員 入会金11,000円(税込)</p> <p>【フルタイム会員】 月会費 9,900円(税込) 利用時間 営業時間内全て</p> <p>【平日デー会員】 月会費 8,250円(税込) 利用時間 火～土 午前10時～午後5時</p> <p>【ホリデイブニング会員】 月会費 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 日祝 午前10時～午後6時</p> <p>他 学生会員やアンダー35会員もご ざいます。 詳しくはホームページをご確認くだ さい。</p>