



# 60歳からの楽楽フィットネス 快活・楽楽倶楽部

- ◎対象 60歳以上の男女
- ◎定員 16名(期間申込制)
- ◎実施日時 木曜日 12:30~13:30  
※祝日は実施しません。  
※年間スケジュール、その他施設の事情により休講する場合があります。
- ◎期間 各期3ヶ月(全11回~13回)  
第1期(4月~6月)、第2期(7月~9月)、  
第3期(10月~12月)、第4期(1月~3月)
- ◎実施場所 2階多目的室
- ◎受講費用 他プログラムと同様  
月パスカードを購入いただくか、参加日にその都度コンビ利用券を購入いただきます。  
◎月パスカード5500円/1ヶ月  
◎コンビ利用券880円/1日
- ◎参加の流れ ①各期開始月の1ヶ月前の第1営業日午前9時から電話でのみ受付開始いたします。  
電話番号 0745-52-4700 定員になり次第キャンセル待ち。  
※ご予約はご本人のみにとなります。※キャンセル待ちは各期ごとに受け付けます。

**☆2021年度申込開始日☆**  
第1期(4月~6月)は3月2日(火)~/第2期(7月~9月)は6月1日(火)~  
第3期(10月~12月)は9月1日(水)~/第4期(1月~3月)は12月1日(水)~

- ②予約後1週間以内に受付へ申込書、健康申告書、承諾書を記入、提出して下さい。
- ③各期の初日に受講ファイル(バイタルチェック記録用)を配布します。
- ④毎回受付へ月パスカードを提示するか、コンビ利用券を納めてから、  
開始時間までに2階多目的室へお集まりいただき、血圧を測定ください。
- ⑤各期の初日と最終日に体力測定を行います。  
測定内容)①握力 ②開眼片足立ち ③TUG(Time Up & Go) ④5m歩行

※出来るだけ多くの方に受講頂くため、前の期に参加された方が続けて次の期へ参加する事は出来ません。  
例)第1期受講⇒第2期受講は×。第1期受講⇒第3期受講は◎。

- ◎服装など 運動の出来る服装  
上靴(安全の為、必ずご持参下さい。)  
汗拭きタオル  
飲み物等

- ◎見学 レッスンは随時見学いただけます。  
レッスン開始時間までに受付へお申し出下さい。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。