

# 2022年度 S-フィット教室 週間予定表

時間	火	水	木	金	土	日
9:00	11 フォローアップ 9:00~10:15	14 フォローアップ 9:30~10:45	16 フォローアップ 9:00~10:15	18 フォローアップ 9:00~10:15	21 フォローアップ 9:30~10:45	22 フォローアップ 9:00~10:15
10:00	12 フォローアップ 10:30~11:45	03 はじめて 11:00~12:15	17 フォローアップ 10:30~11:45	07 はじめて 10:30~11:45	09 はじめて 11:00~12:15	10 はじめて 10:30~11:45
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	01 はじめて(女性限定) 13:30~14:45	15 フォローアップ 13:30~14:45	05 はじめて 13:30~14:45	19 フォローアップ 13:30~14:45		
15:00	13 フォローアップ 15:00~16:15			20 フォローアップ 15:00~16:15		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	02 はじめて 19:00~20:15	04 はじめて 19:00~20:15	06 はじめて 19:00~20:15	08 はじめて 19:00~20:15		
20:00						
21:00						

## 《教室申し込み方法》

・往復はがき(※)に必要事項をご記入のうえ締切 **6/17(金)**

までにお申し込み下さい。

(※)窓口持参の場合は官製はがきで可。

受付にて申込用紙をお渡しします。

・申込締切後、返信用はがきにて受講可否の通知をさせていただきます。

・6/23(木)までに返信ハガキが届かない場合はご連絡下さい。

・認知動作型マシンを初めて乗られる方は、はじめてコースを  
選択下さい。

・マシン耐荷重の関係で、100kg未満までとさせていただきます。

・最低施行人数を設けていますのでキャンセルされる場合はお早めに  
ご連絡ください。

・振替がないため、曜日・時間を検討の上お申し込み下さい。

往信用表

郵便番号はがき

411-0801

静岡県総合健康センター  
教室係  
行

三島市谷田 2276

記入しないで下さい

返信用表

郵便番号はがき

63

①ふりがな・氏名  
(参加者が未成年の場合保護者氏名)

②生年月日・年齢・学年

③性別

④住所

⑤連絡先電話番号

⑥希望教室・曜日・教室No.

⑦前回受講していた教室No.

太郎

市町

## 《注意事項》

・マスク着用での教室参加となります。(布マスク使用可 不織布マスク推奨)

・初回到教室参加時の注意事項等説明があります。

・募集状況により、5名に満たない教室は開催を見合わせます。

・継続、復帰の方の教室途中参加可能です。初めての方はご相談ください。

・新型コロナウイルス感染状況により、開始時間が変更になる可能性があります。

ご了承下さい。

静岡県総合健康センター 指定管理者: ソコスポーツ株式会社 静岡ビル保養グループ

## 認知動作型トレーニング マシン紹介

### 《スプリントパワーバイク》



体重移動でペダルを漕ぐことで効率の良い体重移動の取得を目指します。

効果 ・カラダの軸の改善  
・転倒予防

### 《アニマルウォークマシン》

動物が歩くような動作で、体幹部のトレーニングを行い体幹深部の筋強化を目指します。



効果 ・骨盤と肩甲骨周りの柔軟性の向上  
・持久力の向上

### 《ふな漕ぎマシン》



船を漕ぐような動作で、体重を前後に移動させることで、リラックスしながら身体のバランス向上を目指します。

効果 ・リラックス効果  
・身体バランスの向上

### 《スプリントトレーニングマシン》

ペダルが前後する動きに合わせて身体を動かすことで、歩行姿勢を整えることを目指します。



効果 ・歩行動作改善  
・姿勢・バランス能力の向上  
・脳の活性化

○肩こり・血流改善

○ダイエット

○運動不足解消

○健康増進

○身体のバランス改善

などの効果が見られます!!

年齢性別関係なくどなたでも無理なくトレーニングができます。※中学生以上

TEL 055-973-7000