

健康塾 & 健康塾プラス+

健康づくり応援します

アップテンヘルスサポートでは2つの運動教室をご用意しております。
どちらか片方でも、両方でも大歓迎！教室に是非いらしてください！



大人のための

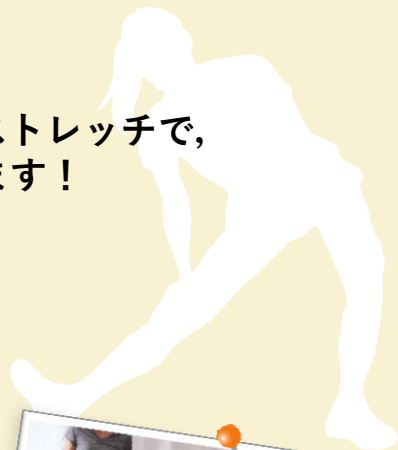
健康塾

心身をリラックスさせるストレッチで、
身体も心もスッキリできます！

<こんな人にオススメ！>

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 短時間で手軽に運動をしたい
- ✓ 運動が得意ではない
- ✓ 日頃のストレスを解消したい

40歳以上ならどなたでもご参加いただけます！



大人のための

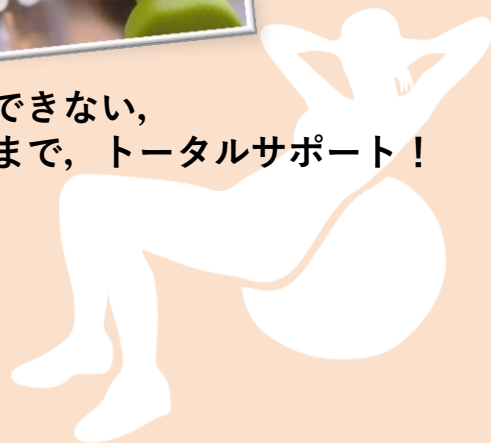
健康塾プラス+

様々なエクササイズツールを使用し、自宅ではなかなかできない、
幅広い運動をご提供いたします。筋トレからセルフケアまで、トータルサポート！

<こんな人にオススメ！>

- ✓ 自宅に使っていないエクササイズツールが眠っている
- ✓ スポーツクラブに通うほどではないけど身体を動かしたい
- ✓ スタイルを維持したい
- ✓ 体力を維持・向上させたい

18歳以上ならどなたでもご参加いただけます！



詳細は裏面へ！

<お問い合わせ>

電話またはFAX, E-mailでお問合せ下さい。

〒305-0047


つくば市千現1-23-7 青葉ビル2F 進学塾アップテン内

FAX: 029-869-9401

E-mail: upten-hs@upten.jp

担当: 安部



 029-846-7338 (予約・お問い合わせ)

電話受付時間: 平日10:00~16:00

教室案内

健康塾

開室日：火曜日（※一部変更あり）

1月	9日, 16日, ※29日(月)
2月	13日, 27日
3月	6日

時間：10:00～11:00
(9:45～受付開始)

60分間の運動プログラムです。
ストレッチを中心とした低強度の運動をおこないます。
途中、10分程度の休憩をはさみます。

定員：10名

料金：1,000円/回（年間保険料+2,000円※）

講師：アップテンヘルスサポートスタッフ

持ち物：飲み物、汗ふき用タオル、動きやすい服装
(室内シューズは必要ありません)

健康塾プラス+

開室日：月曜日

1月	22日
2月	5日, 19日
3月	12日, 19日

時間：10:00～11:00
(9:45～受付開始)

60分間の運動プログラムです。
健康塾よりも少し強度の高い運動です。
途中、10分程度の休憩をはさみます。

定員：15名

料金：1,000円/回（年間保険料+2,000円※）

講師：安倍 亜希子 <健康運動指導士>

持ち物：飲み物、汗ふき用タオル、動きやすい服装
ヨガマット（バスタオル可）
(室内シューズは必要ありません)

※：保険料は運動中の事故等が起きた際に必要となります。
「健康塾」「健康塾プラス+」共通のもので、
どちらか初回参加時にお支払ください。
(初回体験時のみ1回分の料金でご参加いただけます。)

皆様のお越しをお待ちしております(^^)



アクセス

二の宮公園目の前、青葉ビル2階、進学塾アップテンにお越しください。

<車>

南大通り「国際会議場入り口」交差点を
コジマ側（二の宮方面）に進み道なりに
真っ直ぐ、最初の信号のある交差点、
左手の2階建ビルです。

※ 二の宮公園の駐車場がございますので
そちらをご利用くださいますよう、
ご協力をお願いいたします。

～駐車場利用料金ご案内～

20分…無料

1時間…100円

1～3時間…200円

3時間以降、1時間毎に100円加算

<徒歩>

TXつくば駅（つくばセンター）から
徒歩20分。

<バス>

つくばセンター
バスターミナル4番乗り場
学園南循環バス
「二の宮公園北」停留所より徒歩1分

