

健康づくり応援します

大人のための

健康塾



40歳以上の方を対象にしたグループレッスンです。
運動にレクリエーション要素を取り入れながら
無理なく楽しく身体を動かします。
心身の脳力アップを目指した筋力運動や頭の体操、
リラクゼーションストレッチなどで
大人の健康を維持しましょう！

受講方法：会場レッスン、オンラインレッスン

開催場所：つくば市内（オンラインレッスンの場合はご自宅よりご参加できます）

開催日：月に4回開催、※会場および開催日はお問い合わせください

受講料：5,500円/5回 11,000円/11回（チケット制）1レッスン60分

保険料：2,000円/年

持ち物：タオル、飲み物、バスタオル（ヨガマット）※貸し出しあり
運動のできる服装でお越しく下さい。

※オンラインレッスン：希望者へPCレンタル・Wi-Fi設定承ります
県外の方のご予約もお待ちしております



<申し込み方法>

電話または、E-mailにてお申し込みください。

☎：029-846-7338 E-mail：upten-hs@upten.jp

受付時間：平日10時～16時 担当：安部

〒305-0032 つくば市竹園1-9-2 デイズタウン1F 株式会社Magi

☎：029-846-7338 FAX：029-869-9401 E-mail：upten-hs@upten.jp

(HP:upten.jp/health/ Facebook：アップテンヘルスサポートで検索！)



大人のための健康塾

脳と身体と心のための健康塾

プライベートレッスン

- ・ 気を遣わないで運動をしたい
- ・ 大勢と一緒に運動するのが恥ずかしい
- ・ 丁寧にゆっくりと教えて欲しい・・・など

プライベートレッスンで、思い通りの時間を過ごしませんか？
お友達、ご家族など、気心のしれた仲間とのお申し込みも受け付けております。

最近物忘れが気になる、視覚・聴覚・言語などに不自由がある、
認知症と診断された方へも指導しております。

是非、ご相談下さい。

受講方法：会場レッスンまたはオンラインレッスン

開講会場：つくば市内・オンラインレッスンの場合はご自宅

開講日：要相談

内容：カウンセリングをしながら適した運動をご提供、健康相談など

受講料：2,000円/30分/人 | レッスン30分～予約可能

保険料：2,000円/年

持ち物：タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください。

※オンラインレッスン：希望者へPCレンタル・Wi-Fi設定承ります
県外の方のご予約もお待ちしております

<申し込み方法>

電話または、E-mailにてお申し込みください。

☎：029-846-7338 E-mail：upten-hs@upten.jp

受付時間：平日10時～16時 担当：藪下、安部

〒305-0032 つくば市竹園1-9-2 デイズタウン1F 株式会社Magi

☎：029-846-7338 FAX：029-869-9401 E-mail：upten-hs@upten.jp

(HP:upten.jp/health/ Facebook：アップテンヘルスサポートで検索！)