

介護予防教室

2026年度 第3期

シニア健康運動

【ミズノオリジナルプログラム】

初心者大歓迎

9月1日(火) 申込開始
申込は受付まで！

レベルアップ^oができる3か月1クール制の教室



低体力の方の運動不足解消や、介護予防・運動機能維持・身体機能の低下など、体力に自信のない方運動が苦手な方も気軽に、ご参加ください。

◆開催日程 / 2026年度 第3期 10月9日～12月25日

◆対象 / 概ね60歳以上 ◆毎週 / 金曜日

◆時間 / 10:00～10:45

◆参加費 / **900円** (全12回 10,800円) + 施設利用料

◆持ち物 / 動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物

※2026年10月よりサブスク会員月会費・有料プログラムの料金に変更。

※サブスク会員参加可！！(事前申込) 月額制度サブスク会員制度あり

一般 6,000円 / 高齢者・障がい者 3,800円

月額会費のみ！受講ができるシステム！お得！

教室以外の時も、猿楽トレーニングジム、代官山スポーツプラザ、ひがし健康プラザ
3施設も使いたい放題！他の曜日、時間、使いたい施設の利用料が0円！

問い合わせ：猿楽トレーニングジム

03-3461-3447

※猿楽小学校に隣接しています

URL: <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-3>



第3期シニア健康体操教室 / クール制教室（期間10月～12月）

募集受付開始 **9月1日（火）**～ ※定員になり次第締切いたします。

・シニア健康体操教室(金) 10:00～10:45
60歳以上、参加対象の教室 全12回 / 定員20名

体験日
随時受付中



シニア健康運動教室のみ**随時体験・受付しています!!**



→

開催日

2026年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6	7	8	9 ①	10
11	12 休館日	13	14	15	16 ②	17
18	19 休館日	20	21	22	23 ③	24
25	26 休館日	27	28	29	30 ④	31

2026年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6 ⑤	7
8	9 休館日	10	11	12	13 ⑥	14
15	16 休館日	17	18	19	20 ⑦	21
22	23 休館日	24	25	26	27 ⑧	28
29	30 休館日					

2026年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ⑨	5
6	7 休館日	8	9	10	11 ⑩	12
13	14 休館日	15	16	17	18 ⑪	19
20	21 休館日	22	23	24	25 ⑫	26
27	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

参加費(施設利用料 / プログラム参加料)

	種別	月会費 ※2026年10月からの金額	施設利用料	プログラム参加料 ※2026年10月からの金額
サブスク会員 (月会費会員)	一般	6,000円(税込)	※各月会費に含まれています。	※各月会費に含まれています。
	高齢者・障がい者	3,800円(税込)		
一般会員 (都度利用)	一般	注:都度施設利用料を お支払いください。	都度 300円(税込)	有料プログラム参加費 ・都度 1回 900円(税込) ・クール制 12回×900円(税込) 10,800円(税込)
	高齢者・障がい者		¥0 ※利用料減免カードで発行	