



これから運動を
始めたい！

忙しくて
決められた日に
来館するのは
難しい...



何から始めて
良いか
分からない。



あなたに合った運動や食事を 専門スタッフから学びませんか？

「楽しく運動“ちょい”ペース教室」

	健康度評価	集団教室			
秋	9/2	9/9	9/16	10/7	10/28
冬	11/9	11/16	11/30	12/21	1/11

運動指導員



カリキュラム

	教室内容
評価	健康度評価 Aコース
1	結果説明、運動実技 ※トレーニング施設利用
2	運動講義・実技 ※トレーニング施設利用
3	食事講義、運動実技 ※トレーニング施設利用
4	グループワーク、運動実技

集団教室4回 + トレーニング施設個別利用8ポイント分
(トレーニング利用1ポイント、ヘルスアップ利用2ポイント)

季節ごとに集団教室の運動のテーマが変わります♪



時間：14：00～15：30 料金：15,910円

詳しくは裏面をご覧ください

※都合により内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団 (愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

ご予約・お問い合わせは ☎ 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

あいち健康プラザ

検索



■交通のご案内 ●JR名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バスで12分「あいち健康プラザ」下車
●駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



START

★組み合わせは自由！自身のスケジュールに合わせてます！

健康度評価



8 POINT

身体の状態を確認！

個別利用8ポイント分をゲット！

トレーニング
1 POINT

トレーニング
1 POINT

集団教室1 【保健師講義】

自分の身体の状態を確認！

今日からスタート！



【グループレッスン】



集団教室2

【食事講義】食習慣を確認

おすすめの
食べ方は!?



【グループレッスン】



ヘルスアップコース
2 POINT

集団教室3

【運動講義】自分に合った運動を知る

効果的な運動
方法とは!?



【グループレッスン】

ヘルスアップコース

2 POINT

がんばれ!



ヘルスアップコース
2 POINT

ポイントの使用例

8 POINT の使い方

1 POINT



アスレチックルームでトレーニング

2 POINT



ヘルスアップコース

たとえば…

トレーニングを
しっかりしたい！



グループレッスンの
合間に1P消費する
トレーニング利用
はどうでしょうか



1週間に1回の
ペースを習慣化
したい！



2P消費する
ヘルスアップコースに
参加しませんか

集団教室4

【報告会】成果発表！



お疲れ様です

【グループレッスン】

