

健康度評価とは？》 ●コースは大きく3種類あります！ ●結果表が即日返ってくる！

おすすめ!

充実の標準コース【Aコース】

あなただけの生活習慣病の予防ポイントを知りたい方!

ライフスタイル診断
メディカルチェック
AT測定

料金

6,490円~

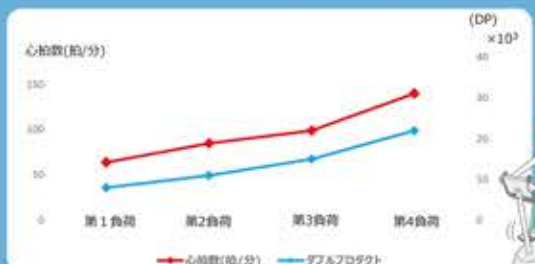
所要時間

約3時間

POINT

- ① 問診に回答して、ご自身のライフスタイルがまるわかり
- ② AT測定で、あなたに合った運動強度が分かる

AT測定とは…



※ダブルプロダクトとは、心臓への負荷の指標

※料金に含まれるもの：ライフスタイル診断、血液検査、身体測定、診察、食習慣チェック、体力チェック、AT測定(負荷心電図)

運動の強さ	目標心拍数	110 拍/分
	有効な心拍数の範囲	100 拍/分~120 拍/分
	自転車の負荷量 (W)	50 ワット
	運動中の感覚 (RPE)	ややきつい

AT測定で、脂肪燃焼に最も効率のよい運動強度がわかる

さらに詳しく!

プレミアムコース【Bコース】

ご自身の健康状態をより詳しく知りたい方

料金

11,410円~

所要時間

約3時間30分

充実の標準コース
【Aコース】

+

- ① オーラルフレイルのチェックができる
- ② 腎機能スクリーニングができる
- ③ 骨密度が分かる

※料金に含まれるもの：充実の標準コース+歯科検診、尿検査、骨密度測定

AまたはBコースを受けた後、右記とトレーニングルームを利用できます。

プラザに通いながら健康を学ぶ!

豊富なラインナップ



教室一覧
・筋トレ
・ジョギング
・女性の健康
・減量
・禁煙 etc.

ご自身にあった教室を選んで楽しく参加してみませんか?
週1回のペースで2か月間、全7回~9回開催

料金 12,980円~(健康度評価料金込み)

参加者の声

- ・教室を通して参加者同士で知り合いになり、仲が深まりました。
- ・明るいスタッフの方が指導して下さい、前向きに頑張ろうという気持ちになりました。



個人でマイペースに健康を学ぶ!

日帰りコース

忙しい方でも、気軽に健康について学べる!

料金 7,530円~(健康度評価料金込み)

1泊2日コース

ゆったり旅行気分を楽しめる!

料金 13,840円~(健康度評価料金込み)

健康度評価

+

選べる健康づくりメニュー



お好みのプログラムをチョイス!

マイペースコース

無理なく続ける! 2か月間であなたのペースで運動習慣づくりができます!

料金 15,910円~(健康度評価料金込み)

おためしコース【簡易コース】

気軽に健康・
体力チェックしたい方

料金

410円

所要時間

約45分

POINT

- ① 問診の回答でご自身のライフスタイルがわかる
- ② 短い時間であなたの体力がわかる

※料金に含まれるもの：ライフスタイルチェック、身体測定、体力チェック(年代で内容が変わります)

トレーニングルーム

料金

1回620円

中学生以下は利用できません。
初回利用時は、健康度評価およびオリエンテーションを受けてからのご利用となります。

入会不要! どのコースの後でも、ご利用いただけます!

回数券

11回分

6,200円

定期券

1か月分

3,140円

