

無料

フィットネス・プログラム

大人女子のための



#FATBURN EXTREME™
#BALLESTONE

本気の筋トレチャレンジ!!

プリマ
Prima コース

今年度40歳～54歳になる方対象
(昭和46年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)



#FATBURN EXTREME™
#ZUMBA®
#ZUMBA GOLD®

楽しみながら脂肪燃焼!!

アモーレ
Amore コース

今年度50歳～64歳になる方対象
(昭和36年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)

場所

あつぎ市民交流プラザ、厚木市保健福祉センター

定員

各コース20人(申込多数の場合、抽選。同講座未受講者優先)
※各コースの重複申込不可

対象

各コースの対象年齢かつ次の条件全てに該当する方

- ①市内在住の女性
- ②医師に立位での運動を禁止されていない
- ③講座に8割以上出席できる
- ④未病センター(厚木市保健福祉センター1階)で測定したデータを提供できる(※)
※個人を特定できる形で利用することはありません。

託児

各コース5人(満1歳～小学3年生)(申込多数の場合、抽選)

申込

9月16日(火)まで

①電子申請システム ②健康医療課窓口又は電話

詳細は裏面
または市HPへ



▼電子申請はこちら



厚木市健康医療課 TEL 046-225-2201

Prima コース

No	日程	時間	内容	会場
1	10月8日(水)、9日(木)、10日(金)	9時～12時 13時～16時 (上記時間内の 5～10分程度)	未病センター測定	保健福祉センター
2	10月16日(木)	10時～12時	オリエンテーション 健康講座 あゆコロちゃん体操講座	保健福祉センター
3	10月23日(木)	10時～13時	栄養講座 調理実習	あつぎ市民交流プラザ
4	10月30日(木)	10時～ 11時30分	バレトン	あつぎ市民交流プラザ
5	11月6日(木)		バレトン	あつぎ市民交流プラザ
6	11月13日(木)		バレトン	あつぎ市民交流プラザ
7	11月20日(木)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
8	11月26日(水)、27日(木)、28日(金)	9時～16時	未病センター測定	保健福祉センター
9	11月27日(木)	10時～ 11時30分	FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
10	12月4日(木)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ

Amore コース

No	日程	時間	内容	会場
1	10月8日(水)、9日(木)、10日(金)	9時～12時 13時～16時 (上記時間内の 5～10分程度)	未病センター測定	保健福祉センター
2	10月16日(木)	10時～12時	オリエンテーション 健康講座 あゆコロちゃん体操講座	保健福祉センター
3	10月21日(火)	10時～13時	栄養講座 調理実習	あつぎ市民交流プラザ
4	10月29日(水)	10時～ 11時30分	ZUMBA GOLD®	あつぎ市民交流プラザ
5	11月5日(水)		ZUMBA GOLD®	あつぎ市民交流プラザ
6	11月12日(水)		ZUMBA®	あつぎ市民交流プラザ
7	11月17日(月)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
8	11月26日(水)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
9	11月26日(水)、27日(木)、28日(金)	9時～16時	未病センター測定	保健福祉センター
10	12月3日(水)	10時～ 11時30分	FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ

※ 【Primaコース】 No1・No8、【Amoreコース】 No1・No9 の日程について

記載の候補日の中から1日のみ御参加いただき、未病センターで測定を行います。

日程については申込受付時に希望日を伺い、受講決定後に確定日を通知します。

問合せ

厚木市健康医療課

健診・予防係

TEL (046) 225-2201 (平日9時～17時)