

Active Fit Training

women's class

ア
ツ
ト
レ

シェイプアップもストレス発散も！
ミドル世代の**本気**エクササイズ



エクラ ECLATコース

(今年度40歳～54歳になる方対象)

キックボクシング・
バレトン

キックボクシング・ FATBURN EXTREME™

ルミナ LUMINAコース

(今年度50歳～64歳になる方対象)



日程

令和8年10月7日(水)～12月3日(木) (各コース全10回)
各コースの日程等詳細は市HPをご覧ください。

場所

あつぎ市民交流プラザ(アミューあつぎ)、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・公表することはありません。

詳細は市HPへ



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)

受講料

無料 調理実習時のみ実費負担**500円**

申込

9月4日(金)までに電子申請システムでお申込みください⇒

問合せ

厚木市健康医療課 健診・予防係 046-225-2201

電子申請システム

