

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。

詳細は裏面
または市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



エクラ ECLAT コース

No	日程	時間	内容	会場
1	10月7日(水)、8日(木)、9日(金)	9時～12時 13時～16時 (5～10分程度)	体組成測定	保健福祉センター
2	10月14日(水)	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20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(木)	10時～11時	キックボクシング	保健福祉センター
5	11月5日(木)		キックボクシング	保健福祉センター
6	11月12日(木)		キックボクシング	保健福祉センター
7	11月19日(木)		バレトン	あつぎ市民交流プラザ
8	11月26日(木)		バレトン	あつぎ市民交流プラザ
9	11月26日(木)、27日(金) 12月1日(火)、2日(水)	9時～12時 13時～16時 (5～10分程度)	体組成測定	保健福祉センター
10	12月3日(木)	10時～11時	バレトン	あつぎ市民交流プラザ

ルミナ LUMINA コース

No	日程	時間	内容	会場
1	10月7日(水)、8日(木)、9日(金)	9時～12時 13時～16時 (5～10分程度)	体組成測定	保健福祉センター
2	10月14日(水)	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22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29日(木)	10時～11時	キックボクシング	保健福祉センター
5	11月5日(木)		キックボクシング	保健福祉センター
6	11月12日(木)		キックボクシング	保健福祉センター
7	11月17日(火)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
8	11月24日(火)		FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ
9	11月26日(木)、27日(金) 12月1日(火)、2日(水)	9時～12時 13時～16時 (5～10分程度)	体組成測定	保健福祉センター
10	12月1日(火)	10時～11時	FATBURN EXTREME™	あつぎ市民交流プラザ

※ 両コース No1・No9 の日程について

記載の候補日のいずれか1日にお越しいただき、未病センターで測定を行います。
No.1の日程については、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。