

シニア向け

動けるカラダで人生を輝かしく

定員 各10名



プラチナフィット

60～80代の方が利用中！

1回 30分の無理のない運動で
初心者の方も習慣化できます

point 1 自分にあったレッスンが選択できる

point 2 30分を週3回で習慣化！

point 3 専属トレーナーによるきめ細かい指導付き



自宅送迎
あり
(要予約)



健康運動指導士
すずき ただあき
専属トレーナー 鈴木 直昭

日時 毎週 月・水・金

予約
不要

① 10:00～10:30

② 11:00～11:30

初回のみ
要予約

料金
(税込み)

1回 500円 初回体験は無料です！

11枚綴りチケット 5,000円 (1回分お得！)

送迎 (要予約) 自宅⇄もみじ館 往復 500円
(送迎範囲は内原地区のみとなります)

場所 特別養護老人ホームもみじ館 2階
(M-STUDIO)

持ち物 タオル・飲み物・上履き
動きやすい格好でお越しください

来館時の検温+手指消毒、換気などコロナウイルス対策も行っています



MENU

月 ① 筋トレ
② スクエアステップ

水 ① ストレッチ
② モトタイル +
シナプソロジー

金 ① 筋トレ
② ストレッチ



動けるカラダで人生を輝かしく

Platinum Fit プラチナフィット

予約・連絡先はコチラ！

tel:080-2252-2478 (鈴木)
水戸市鯉淵町 2222-1 特別養護老人ホーム もみじ館内



プラチナフィット ~レッスン詳細~

筋トレ

寝ながらでも行える無理のない効果的な筋トレを行います。
普段、ひとりでは出来ない筋トレと一緒に楽しく行いましょう！



ストレッチ

全身の筋肉を伸ばすことで血行を良くし、筋肉の柔軟性を高め、疲れを取り除き、
日常動作をラクに行うことが可能です。腰や肩などの痛みにも効果的です。



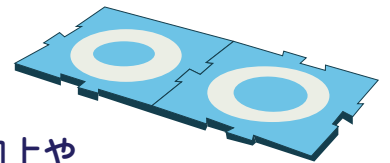
スクエアステップ

25cm 四方で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への
連続移動を行います。正しい位置に足を運ぶために意識を集中するため、
バランス能力、反射能力、下肢筋力向上につながります。



シナプソロジー+モトタイル

シナプソロジーやモトタイルでは「2つのことを同時に行う」
「考える+運動する」といった、デュアルタスク（二重課題）能力の向上や
バランス能力・筋力といった転倒予防に必要な能力向上運動を行います。



参加者の声

「肩が動くようになりました。」 「疲れづらくなったと感じています。」
「イキイキと過ごせるようになりました。」 「毎回参加するのが楽しみです！」
「他の参加者と仲良くなって憩いの場にもなっています。」

もっと運動したい！という方は

エムフィット

M-FIT がおすすめ！

忙しい方でも1回30分で効果的な運動を
専属トレーナーが指導いたします。

SNSにてM-FITの
情報発進中です！



夕方より開催！見学・体験OK！