

スポーツクラブ新田塚アーク2F

シニア専門介護予防スタジオ

はっらっ健康アーク

健康寿命

介護予防

転倒予防

生活筋力

1回90分の時間の中で、
楽しい運動と交流を行います。
いつまでも元気な
身体と心を作りましょう!



参加者
募集中



対象者

- 60歳以上で介護予防の運動を医師等から勧められた方
- フィットネスクラブに通いたいけど体力的に通えない方

無料体験会《定員》各回10名 事前にご予約ください!

《日時》2月5日(月)~28日(水) 《曜日》月~木曜日

※2月12日(祝・月)は除く

《時間》10:30~11:30

送迎はご相談下さいませ。



まず体験
して下さい!



スポーツクラブ運営25年、スイミングスクール運営36年のノウハウを持つ運動のプロが笑顔で自分らしく生きる為に心身ともに元気になるスペースを提供します。

基準緩和型(A型)サービス

新田塚アークマスターズ

事業所番号 18A0100030

お問い合わせ

〒910-0067 福井市新田塚1-1-1

☎ 0120-28-0870



駐車場完備

いつも自分らしくいるために はつらつ健康アークで変わる!

90分 はつらつアーク スケジュール

オリジナル介護予防プログラム

- ① 健康チェック 5分
- ② ラジオ体操 5分
- ③ 日常生活を楽にする! 筋トレ体操 .. 20分
- ④ 脳を活性化! 頭スッキリ体操 .. 20分
- ⑤ 休憩 10分
- ⑥ 肩や腰の悩みを改善! 柔軟体操 .. 20分
- ⑦ 整理体操 5分
- ⑧ 健康チェック 5分

癒しの施設

- 安全で清潔な施設
- エレベーターで楽に2階まで上がれます。
- 明るく元気なスタッフが皆様をお待ちしています。



① グループレッスンで楽しく動く

短時間で効果的な楽しいプログラムを豊富にご用意!

仲間と一緒に飽きずに運動できます。



つり革バランス

リングでのびのび

しっかりふみ台

チューブで筋トレ

楽しいボール

足つぼ青竹

ボールでマッサージ

カラダすっきりヨガ

柔軟体操

② 効果測定

筋肉量・
体脂肪チェック



3ヶ月ごとに測定
致します。

③ エアロバイク



背もたれ付きの
自転車で安全
に乗り降りでき
ます。
脚力や心肺機能
を強化し、疲れ
にくい体力を作
ります。

④ 栄養サポート



運動後はカルシウ
ム入りのプロテイン
ドリンクをご提供。
骨や筋肉の維持
を栄養面からも
サポートします。

コース・料金のご案内

コース	《火曜日》A 13:00~14:30 B 15:30~17:00 《木曜日》C 13:00~14:30 D 15:30~17:00	各 90分	定員 15名
月会費	《週1回コース》月会費 8,100円 (7,500円税別) 《週2回コース》月会費 14,580円 (13,500円税別)		
送迎協力金	《週1回コース》月/ 1,620円 (1,500円税別) 《週2回コース》月/ 2,700円 (2,500円税別)	※送迎はご相談 下さいませ	

新田塚アーク
だからできる!

- 指導員は全て有資格者
- 新田塚アークのノウハウを生かした結果の出る指導
- 明るく元気に丁寧な指導

私たちスタッフと一緒に
はじめましょう!



管理者
山本 淳平
健康運動指導士
救急心肺蘇生法 + AED



生活相談員
奥山 実男
健康運動指導士
アメリカスポーツ医学会 運動生理学者
救急心肺蘇生法 + AED



指導員
板倉 里織
健康体操指導者
救急心肺蘇生法 + AED



基準緩和型(A型)サービス

新田塚アークマスタース

事業所番号 18A0100030

お問い合わせ
※まずはお電話ください!
〒910-0067
福井市新田塚1-1-1
☎0120-28-0870