

## ご利用案内

### <場所>

北館 6階 トレーニングルーム

### <開館時間>

- ・(平日) 9:00~20:00 (お風呂 11:00~20:00)
- ・(土・祝) 9:00~17:00 (お風呂 11:00~17:00)

※コースにより利用時間が異なります。

## 休館日

日曜日、年末年始および健康管理センター閉館日

\* 駐車場は、健康管理センターをご利用下さい  
(無料)。

\* 午後5時半以降は、南館出入口をご利用下さい。

\* 人間ドック開所日は、展望浴場をご利用頂けます。



日赤熊本健康管理センター 6F トレーニングルーム  
〒861-8528 熊本市東区长嶺南2-1-1

TEL 096-384-3100 (内線 8627) ・ FAX 096-387-6727

※17:00以降 096-387-7877 (内線 8627)

E-mail [undo@kenkan.gr.jp](mailto:undo@kenkan.gr.jp)

URL <http://www.kenkan.gr.jp>

Health for All・All for Health

すべての人に健康を  
健康に全力を

# ヘルスケアクラブ

## 入会のご案内



 日本赤十字社 熊本健康管理センター  
Japanese Red Cross Society

日赤 健康

検索



## ヘルスケアクラブは あなたの健康づくりを支援する 会員制のスポーツクラブです

当センターでは、4つのコースを設け、個々にあった「トレーニング法」を専門スタッフがアドバイスさせて頂きます。



## 入会のご案内

### <会員資格>

一年以内に健康診断（人間ドック・健診等）を受診された方（健診機関は問いません）。当センターにおいても健康診断（有料）を実施しておりますので、お尋ね下さい。

### <申し込み方法>

北館6階 トレーニングルームにて随時行います。

### <入会時に必要な物>

- ・ 申込用紙  
（日赤熊本健康管理センターHPよりダウンロードし、事前に記入され、お持ち頂くことも可能です）
- ・ 保険証の写し
- ・ 健康診断書の写し  
（当センター受診の場合は要りません）

\*入会金は、無料です。

## コースのご案内

### 筋アンチエイジングコース

目的：筋力・代謝量の向上、転倒予防、痛みの軽減

対象：20歳以上

期間：3カ月間

料金：¥24,840（月4回 計12回）

\*3ヵ月後継続の場合は、¥21,600

時間：（平 日）9：00～12：00 / 17：00～19：00

（土・祝）9：00～17：00

※都合の良い60分間/1回をご予約下さい。

マンツーマン  
指導で！！

<ビジター> 料金：¥1,080/1回（2時間）

\*筋アンチ・すこやかエイジングコース期間中は、別途¥540/1回

<個別指導> 料金：¥2,160/1回 のマンツーマン指導（60分）

\*コース入会前の運動指導としてもご利用下さい。

<ビジター及び個別指導の利用時間>

（平 日）9：00～12：00 / 17：00～19：00（土・祝）12：00～17：00

仲間と  
楽しく！

### すこやかエイジングコース

目的：筋力・代謝量の向上、転倒予防

対象：40歳以上 募集人数：6名

期間：3カ月間（週1回 計12回）

料金：¥12,960

時間：（毎週火曜日）①9：15～ ②10：30～

60分間の集団指導 ※空き状況はお尋ね下さい

1期4月～ 2期7月～

3期10月～ 4期1月～

### メタボすっきりコース

目的：腹囲・体重の改善、体力向上、疾病改善

対象：20歳以上

期間：3カ月間（月2回、予約制マンツーマン指導）

料金：¥24,840（当センタードック受診の方には割引有）

（1日ドック¥21,600 2日ドック¥15,500）

\*ドック受診後、1ヵ月以内の申し込みに限る

時間：（平 日）9：00～20：00

（土・祝）9：00～17：00

減らす！！

### フリーコース

目的：健康維持・増進、リフレッシュ

対象：20歳以上

期間：3ヵ月ごとに随時更新

料金：¥14,580（優友クラブ割引有）

時間：（平 日）12：00～20：00

（土・祝）12：00～17：00

自由に！！