



# 健康運動指導プログラム

(生活習慣病予防コース, 基礎体力向上コース)

アクティブ プラス

# Active+



日々の健康づくりを、無理なく続けられる習慣に

2026年5月8日(金)スタート!

完全予約制! (予約はWEB・お電話にて)

## 健康運動指導士による カウンセリング



カウンセリング後、  
体組成計により各項目の計測

## オリジナルプログラムの 作成



測定結果をもとに、それぞれ  
に合ったプログラムを作成

## トレーニングサポート

マンツーマン形式ではありませんが、  
必要に応じてスタッフがサポートします



スタッフがトレーニングを  
サポートするので安心です!

## 費用

10回コース (2ヶ月)

1回: 60分

原則、週1回以上の実施となります。

事前予約制

# ¥ 3,300

(消費税10%込み)

初回予約日は以下の指定日時となります。

【水, 金, 日】 (10時、13時、15時)

※日は13時、15時のみ

問合せ ひたちなか市総合体育館 トレーニング室

〒312-0005 茨城県ひたちなか市新光町49  
ひたちなか市総合運動公園

TEL 029-273-9370

お気軽にお問い合わせください。

■連携地域医療機関

フロイデひたちなかメディカルプラザ  
みんなの内科外科クリニック

〒312-0003

茨城県ひたちなか市足崎1474-8

☎ 029-212-8415

※対応可能日: 月曜・火曜となります



初回ご予約はこちら