

2023年度～

# TMGFit

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



# 運動教室 会員募集中!

## 特典 1

健康運動指導士による  
**健康運動教室**

- ・毎月9日間（平日または土曜）
- ・1日4回開催！
- ・脳トレ・ストレッチ・筋トレ等

## 特典 2

体力測定（年2回）  
ウォーキング教室（年数回）

## 特典 3

運動メニュー掲載の健康だより  
毎日の記録ができる運動記録表

### 場所

地域交流施設 **ONE FOR ALL横浜 スタジオ**

※戸塚駅西口より徒歩10分、元戸塚区役所跡地

### 入会料

**2,000円**（登録料含む、5回分の参加券付き、更新料なし）  
別途、教室参加には参加券の購入が必要です

回数券制度により  
月々の参加回数制限なし

- ・ 1回券... 400円
- ・ 10回券...3,800円
- ・ 20回券...7,200円
- ・ 30回券...9,600円
- ・ 40回券...12,400円
- ・ 50回券...15,000円

### オプション

- 血管年齢測定 ◆ 毎回実施 ◆ 100円/回
- 活動量計購入 ◆ 4,000円/個
- 松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本 賢一  
運動実践法テキスト購入 ◆ 1,500円/冊 (会員価格) 等



(一社)TMG本部 健康支援センター TMGFit

お問い合わせ：**045-862-2282**

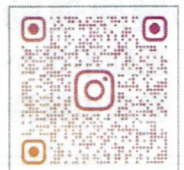
健康支援センター TMGFit

検索

もしくは右のQRコードで!



ホームページ



Instagram