

# KIMITSU

## KENKOU ZOSHIN CENTER

### 君津健康増進センター



- 温水プール
- 男女サウナルーム
- マッサージルーム
- カウンセリングルーム
- マシントレーニングルーム
- フィットネススタジオ&多目的ホール
- 軽食・喫茶コーナー
- 日本マタニティビクス協会登録施設
- すこやかシルバー倶楽部

新日本製鐵健康保険組合君津支部

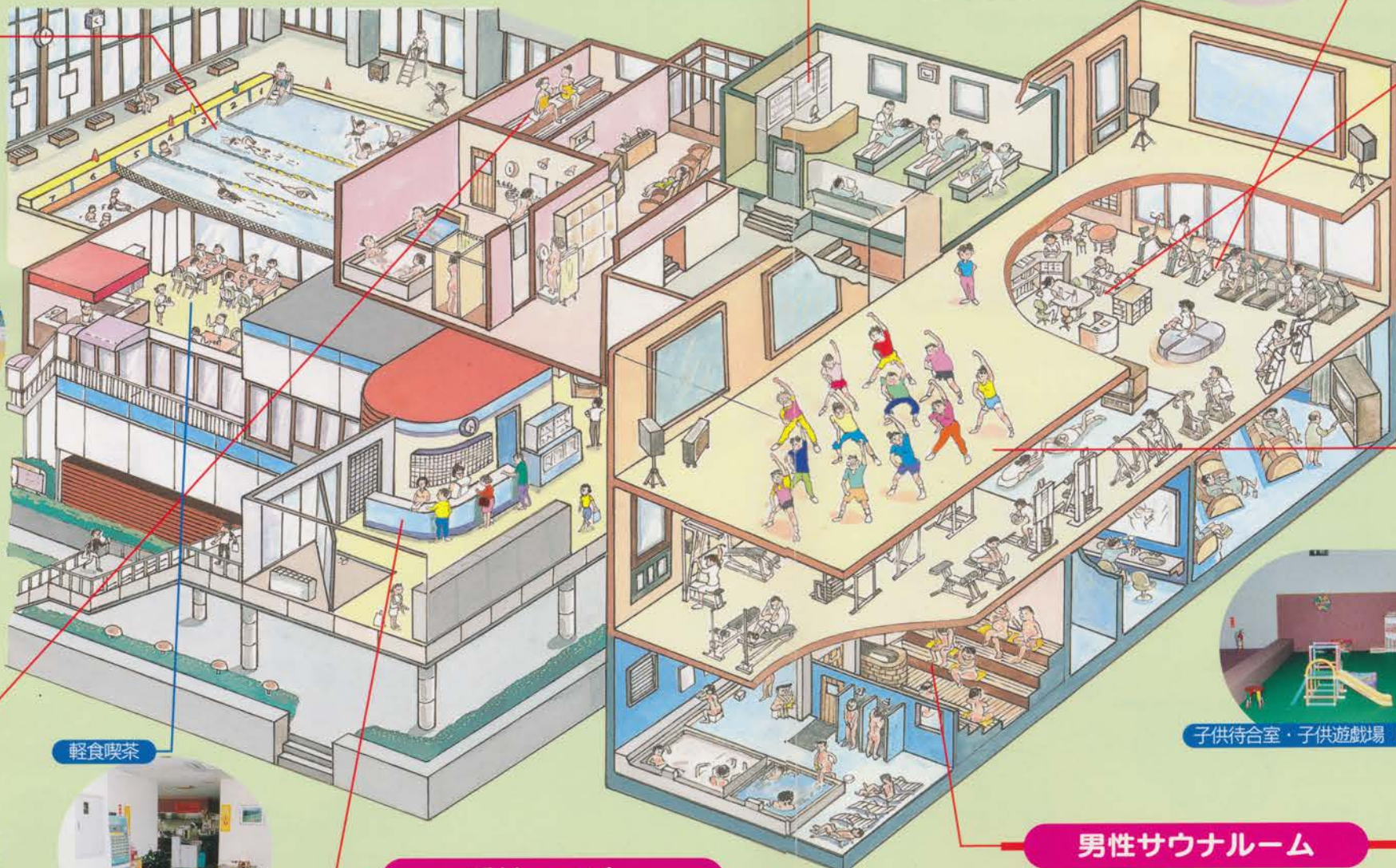
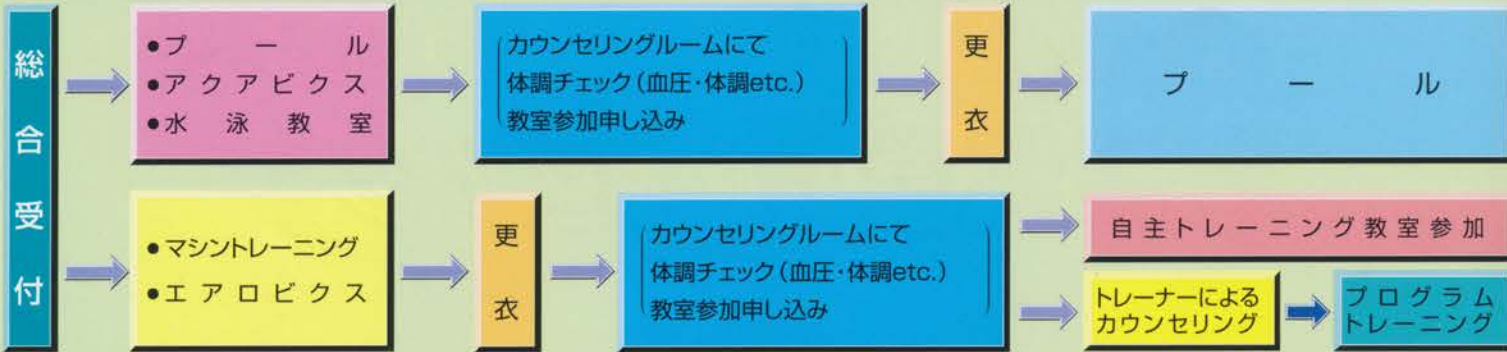
君津市大和田324 TEL.0439-55-7953

# KIMITSU KENKOU ZOSHIN CENTER

## 楽しいです。健康なからだ、新しい自分を作ろう!

上手に使って健康家族 —— “自分の健康は自分で管理する”の意識で ——

### 《利用フロー》



# KIMITSU KENKOU ZOSHIN CENTER

健康体力づくりの企画がいっぱい！  
 気軽に参加し、楽しく気持ち良く身体を  
 動かしてみませんか！！

## オープン教室

※教室の詳細スケジュールにつきましては、お問い合わせ、または、  
 当館にご来場下さい。  
 ※カウンセリングスタッフがお待ちしております。

3F  
 フィットネス&  
 多目的ホール

エアロビクス

初心者から中・上級者迄、目的に応じた様々な有酸素運動プログラムをお楽しみ頂けます。

太極拳

中国古来の武術で、独特の呼吸法に合わせてゆったりと動いていきます。体調や精神面の安定が図られ、老若男女を問わずお楽しみ頂けます。

アクア  
 エクササイズ

水の特性（水圧・浮力・水流・水温等）を活かし、水中ならではの動きを中心にした有酸素運動を行います。

温水  
 プール

スイムレッスン

初心者から中・上級者迄、各レベルに応じて水慣れから4種目（クロール・背泳・平泳ぎ・バタフライ）の泳法指導を行います。

マタニティ  
 アクア

妊娠中の健康管理・安全を目的とした水中運動です。お産に役立つ運動、産後の乳汁分泌促進等がプログラムに組み込まれています。

流水散歩

フローマシン（水流マシン）の自由開放を致します。超音波水流を利用してのウォーキングや直当て等、御自由にお楽しみ頂けます。

すこやか  
 シルバー倶楽部

高齢者向けに水の特性を生かし、身体各部の筋力をバランス良く調整する有酸素運動から、心身の活性化を図る楽しいクラブです。

## マッサージルーム

「疲労回復」「体調を整える」等、健康な体力を維持・促進するため、また、様々な疾病予防にも効果があります。

※ヘルスキーパー3名がお待ちしております。

## 早朝トレーニングルーム

個々及びグループの健康作りやスポーツレクの時として8時～10時30分迄、3F多目的ホールと2Fマシンルームを開放しています。ご利用下さい。

## 健康管理システム

### KENZOU 100

年間を通じての運動回数を100回、目標とされる方々の為のトレーニングカード

### フィットグラム

一度登録を行えば、利用者個人データ管理を継続的に行えるコンピューター管理システム

〈内容〉 トレーニング状況  
 体調把握  
 体力測定結果…etc.



結果の  
 フィードバック

※入力データをもとにトレーナーがカウンセリングにて、トレーニングのアドバイスをいたします。

皆さんの  
 トレーニングを  
 サポート  
 しますよ



●対象者／新日鐵健保組合被保険者・蘇鐵会Gr・各契約会社の社員、家族、かずさ市民応援団会員の方が利用できます。

マナーを守って気持ちよく、快適なひと時を！