

生活の質

QOL
クオリティ・オブ・ライフ

を高めて維持していくための
カラダづくりを目的とした

アクアスやいづの 介護予防フィットネス 6月グラウンドオープン!

アクアスやいづの
介護予防フィットネスで
QOLをアップ!
クオリティ・オブ・ライフ

1年間 通常月会費

先行予約30名様限定! ➡ 500円OFF

ポイント
01 6月より体験会開催
体験された方に
「オリジナルタンブラー」
プレゼント!!

ポイント
02 ご利用特典
ご利用日以外に、
週1回アクアスやいづを
ご利用できます

ポイント
03 ご自宅まで送迎!
自宅まで専門のスタッフが
送迎いたします

往復
1時間以内
焼津市全域

※プール、スタジオ、ジムがご利用になれます。※送迎はありません



お得な情報が
満載です!

駿河湾深層水体験施設
アクアスやいづ
 AQUAS YAIZU
 指定管理者:株式会社ブルーアースジャパン
介護予防フィットネス
 サービス提供時間 定休日
 火曜~土曜 9:00~11:00/14:00~16:00 毎週日・月曜日
 〒425-0032静岡県焼津市鰐ヶ島136-26
054-631-7061
 アクアスやいづ 検索



感染防止対策について

- スタッフのマスク着用
- 検温の実施
- スタッフのうがい徹底
- アルコール消毒液の配置
- 手洗いの徹底
- 換気の徹底



LINE

家族に負担をかけずに、自分の生活や身体を維持したい方に

年を重ねても自分の身の回りの事はしっかりしていきたい！
 そのためには自分の身体を常に健康に維持していくことが大切です。
 専門のトレーナーが無理なくあなたのペースに合わせた
 健康維持のためのチェックや運動をお手伝いします。



チューブエクササイズ

目的

関節可動域の拡大・
柔軟性の向上

洗濯物が干しやすくなる
等、日常生活を疲れにくく
過ごすを目指します。



ボールエクササイズ

目的

巧緻性向上

手先の細かい作業
ができるよう目指し
ます。



ダンベルエクササイズ

目的

筋力アップ

筋力・体力をつけて
テキパキ動けるよう
にダンベルで筋トレ。



テラス歩行

目的

歩行能力向上

体力や足の力をつけて転
倒防止を目指します。景
色の良いテラス歩行で心
も身体もリフレッシュ!!



ストレッチポール

目的

バランス能力・
柔軟性向上・
姿勢改善

丸くなった背中から
キレイな姿勢を目指
します。



2時間のタイムテーブル(例)

午前 午後
9:00 14:00
9:30 14:30
11:00 16:00

送迎

ご自宅まで無料でお迎えにあがります。



健康チェック

まずは体温・血圧・脈拍を測定し
その日の健康状態を確認します。



らくらく健康体操

簡単なストレッチ体操

各種エクササイズ

油圧式マシンでの低負荷運動

バイクマシンでの有酸素運動



送迎

ご自宅まで無料でお送りします。



※上記タイムテーブルは一例です。当日の体調により一部変更させていただく場合があります。



介護関連の国家資格保有者による
デイサービスと同等のサービスを受けられます



国家資格保持者による
ボディケア施術(別料金)もあります



「体力測定、インボディ測定」で
あなたの体力年齢をチェック!

3ヶ月に1回、体力チェックを行います

インボディ測定とは…身体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・
体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバ
ランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

※本チラシに掲載の写真は一部イメージを含みます。

サービス提供時間

火曜 午前の部 9:00~11:00
土曜 午後の部 14:00~16:00

対象年齢

65歳以上

定員

午前・午後各10名

週1回利用の場合

→ 5,500円/月
(税込6,050円/月)

週2回利用の場合

→ 6,800円/月
(税込7,480円/月)

先行予約特典
30名様限定

1年間 通常月会費 500円OFF
※2年目からは通常料金となります

海洋深層水パブリックプールで心地いい全身運動



アクアスやいづ
指定管理者:株式会社ブルーアースジャパン

〒425-0032 静岡県焼津市鯛ヶ島136-26

介護予防フィットネス

サービス提供時間 火曜~土曜/9:00~11:00/14:00~16:00

定休日 毎週日・月曜日

054-631-7061

アクアスやいづ 検索 http://aquas.blueearth.co.jp

