

シニアのための フィットネス教室

65歳以上の方の運動習慣のきっかけづくり!

対象のフィットネスクラブを**無料**で体験できる利用券を交付します
(利用券利用可能期間 令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 1 2 日)

- ① 過去に本教室をご利用でない方
- ② 区に住民登録のある65歳以上の方で、
医師から運動制限を受けていない方
- ③ 各フィットネスクラブの利用規約を守れる方
- ④ 現在、対象のフィットネスクラブの会員でない方

利用対象者

※①～④をすべて満たす方

下の表は令和 8 年 9 月時点です。
最新の情報は区HPよりご確認ください。

アーバンフィット24文京音羽店	音羽1-17-11花和ビル2F
エッセンシャルジム24茗荷谷	大塚3-1-6ラ・トゥール小石川 ※入口は1F
サーフィック小石川店	小石川3-1-7 エコービルⅡ1F
FASTGYM24白山店	白山1-33-21 白山田沢ビル4F・5F
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12
フィットネスクラブ東京ドーム	春日1-1-1 ラクーアビル7F
WONDER LIFE	小日向4-2-5小日向安田ビル101
トリムボディ	本郷2-39-6 大同ビル7F
女性専用24時間ジム フィットリリース 茗荷谷駅前店 ケースタジオ (K-Studio Conditioning & Medical Fitness)	小日向4-6-19 共立会館 9F 関口1-13-12 武田ビルディング3F



申込は
令和 8 年12月11日
まで

申込方法

右のQRコードか
下記へ電話



お問合せ先

文京区高齢福祉課介護予防係

03-5803-1209