

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 8 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
ボディメイキング工房 アトリエミロン	千駄木3-31-12 ワコーレ千駄木ビル2F
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 フィットリリーズ 茗荷谷駅前店	小日向4-6-19 共立会館 9F
ケースタジオ (K-Studio Conditioning & Medical Fitness)	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