

そろそろ本気で、カラダ見直し！

40代・50代から始める「動ける・締まった体」と「無理のない運動習慣」

コース1 3ヶ月体験 3,000円（税込）

1.マシントレーニング事業

自己流に限界を感じている方へ！プロの環境で本格フィットネス



筋トレ × 有酸素運動のW効果で代謝UP！

朝6:00～夜24:00まで利用可能！お仕事帰りや隙間時間に最適。

事業内容	下田市内のフィットネスジムを3ヶ月体験！ 週2回まで利用可能！
対象者	20～74歳の町民（国保加入者・それ以外の方 各15名）
場所・住所	イーズウェルネス（下田市6丁目36-2）
利用時間	6:00～24:00の好きな時間（初回等は面談あり）
募集期間	11月中旬まで（先着順） ※過去に参加したことのある方も利用できます。

【申込み・始め方】

公式LINEに「事業利用希望（南伊豆町・氏名・国保orその他）」を投稿。

問合せ先：イーズウェルネス（TEL0558-23-2315 平日9:30～15:30）

イーズウェルネス
公式LINE



コース2 参加費 無料！

2.敷根フィットネスクラブトレーニング事業

「最近疲れやすい」と感じたら！好きな教室を気軽に体験



8つのレッスン教室から選べる！最大4回無料体験

運動が得意じゃなくても大丈夫。少しずつ運動習慣をスタート！

事業内容	お好きなレッスンを4回まで無料体験！
対象者	20～74歳の町民
場所・住所	敷根公園温水プール 2階トレーニングルーム
利用期限	令和9年2月末まで
募集期間	12月末まで（先着順）

【申込み・始め方】

南伊豆町健康増進課へ申し込み（WEBまたは電話）。

問合せ先：役場健康増進課（TEL0558-62-6255 平日8:30～17:15）

WEB申込



各レッスン詳細

