

フレイル予防応援事業所一覧

令和6年2月9日現在

	店舗名	住所	電話番号	利用可能プログラム	利用可能日時	通常利用料金	特典（1枚あたり）	予約	備考
1	コナミスポーツクラブ 米子	末広町311番地 米子駅前ショッピング センター4階	21-5733	【特別プラン】 フレイル予防応援コース (プールレッスン参加。又は プールフリー利用) ※お風呂、サウナ利用可	月・火・水・金 9:00~17:00 ※プールエリアは16:45 までご利用可		特別プラン料金 550円/回 プロショップ20%OFF割引券	要	・泳ぐだけでなく「歩く専用コース」もあります。 水着・水泳帽・ゴーグルなどフロントプロショップ にて販売しています。 ・更衣室前に階段がありますので、ご注意ください。
2	パーソナルトレーニングジ ム Roots	角盤町1-116	21-9548	個別指導トレーニング (1~3名) 1時間	月~金:13:00~17:00	初回:2,000円	特別ストレッチ実施	要	・2回目以降の料金は異なります。店舗へお問い合わせ ください。
3	ホームケア ピーコック (株式会社ライオン ハート)	熊党520	27-1045	集団体操、ネギトレ、 脳トレなど	月・水・木 13:45~14:45	月会費:1,500円 体験:無料	会員の方:月会費500円引き 体験利用:粗品プレゼント	要	・チケット利用上限:月1枚まで ・専門職である理学療法士・作業療法士が運動指導 を行います。
4	フィットネスジム 9inz	角盤町1-27-2 グッドブレスガーデン 2階	21-7811	マシン利用 2時間	全日 9:00~17:00	1,650円/回	特別価格:1,000円にて 利用可能	不要	
5	デイサービス ありがとう (株式会社エスペランサ)	両三柳4596-4	57-2944	ロボットスーツHAL®腰タイ プによる運動 (体験利用)	全日 10:00~20:00	体験:3,000円	体験利用500円割引 オリジナル紅茶プレゼント	要	・体験後は10,000円/回でご利用いただけます。
6	Chukaiコムコムスクエア	四日市町127-1 ローズセントラルビル 1階	0120-43-5656	教養講座、子供対象の講座以 外のすべての講座	講座により異なる	講座により 異なる	次回以降Chukaiコムコムス クエアで使える500円チケッ トをプレゼント	要	・講座及び利用料金は、事業所のホームページやチ ラシでお確かめください。 ※ふらっと運動体験ではご使用いただけません。
7	みのかや運動処 よらいや	一部440	21-0363	各種集団体操 15分	月・木・金: 9:00~12:00 13:00~16:00 火:9:00~10:30 13:00~16:00 水:9:00~12:00 13:00~14:30 土:9:00~11:00	500円	マシントレーニング体験	要	・集団体操は日替わりで種目が決まっており、人数 制限もございます。 ・詳しい日程は当施設までお問い合わせください。
8	メディカル フィットネスセンター CHAX	上後藤3-5-1	29-5351	マシントレーニング 集団エクササイズ 健康相談	月~金 9:30~17:30	会員料金: 会員種別により 異なる	1枚につき1回無料 会員:月会費500円割引	要	・チケット利用上限:1回/週 ・月会員に関しては、チケット利用枚数に応じて、 チケット利用翌月の料金を割引します。
9	いずみの苑	淀江町淀江1075	56-6888	フレイル予防健康教室・ 交流会	火 13:50~15:10	650円	500円割引	要	フレイル予防に必要な要素を取り入れた健康教室で す。
		淀江町淀江2-38 (ラピスパ)	56-6888	温泉プールにおける 集団体操	月・水 9:15~10:45 10:45~12:15 14:00~15:30	1,500円	500円割引 ラピスパレストラン食事代 10%割引	要	・レストラン食事券は利用当日のみ有効。

	店舗名	住所	電話番号	利用可能プログラム	利用可能日時	通常利用料金	特典（1枚あたり）	予約	備考
10	真誠会健康クラブ 米子ホスピタウン	河崎581-3	29-0077	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月～金 8:30～10:00 15:00～16:30	体験：500円 月会費：4,000円	体験利用：2回まで無料 会員：会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割引 きします。
11	真誠会健康クラブ 弓浜ホスピタウン	大崎1511-1	48-2337	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月～金 8:30～10:00 15:30～17:00	体験：500円 月会費：4,000円	体験利用：2回まで無料 会員：会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割引 きします。
12	真誠会健康クラブ ローズガーデン	富士見町6-6	30-2288	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月・水・土 15:30～17:00	体験：500円 月会費：2,000円	体験利用：2回まで無料 会員：会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割引 きします。
13	真誠会健康クラブ セントラル ローズガーデン	西福原8-16-66	30-3330	マシントレーニング 有酸素運動 運動相談・指導	月～金 8:00～9:30	体験：500円 月会費：4,000円	体験利用：2回まで無料 会員：会費500円割引	要	・体験利用は、1枚のみ使用可能です。 ・会員は、利用枚数に応じて利用月の会費を割引 きします。
14	工房 ポンツチャイナ	西福原5丁目1-5	050-3590-5531	陶芸体験（手ろくろ） 90分	月、木～日 10:00～16:00	2,000円 +粘土代	粘土代無料	要	・エプロンをご持参ください。
15	とみます医科・歯科 クリニック	富益町3533-2	25-6600	体操教室	火 13:40～14:40 14:40～15:40	1,000円	500円割引	要	・定員オーバーの時はお断りすることがございま す。ご了承ください。
				ノルディックウォーク	毎週1回 9:30～10:30 （基本は木曜日。月によ り変更あり）	500円	200円割引と当院で 使用可能な200円分の 割引チケット配布	要	・天候により、中止となる場合があります。 ・中止の場合は、予約者へ連絡します。
16	フィットネスクラブ パジャ米子	西福原2丁目1番10号 米子しんまち天満屋5 階	35-1500	パジャ健康教室「元気処」 での集団体操	木 10:15～11:30	1回券：660円 5回券：2,750円	1回券（当日使用可）を プレゼント	要	・楽しく継続をモットーに、初めての方も久しぶ りに体を動かす方も生活する上で必要な筋力を楽し みながら鍛えます。 ・強度より継続に重点をおいているプログラムとな ります！
17	Fun Fit	東福原4-22-10	21-7773	集団トレーニング	月・火・金：10:00～ 11:00 水：14:45～15:15 金：13:45～14:15	1,500円/回	500円割引	要	
18	カミゴトウ・フレイル ラボ健寿庵 （上後藤薬局）	上後藤1丁目8-26	33-5105	脳トレ、体操 音楽レク、映画鑑賞	火 13:30～15:00 （3～4回/月で実施日 は不定）	会員：年会費＋ 参加費200円～ 500円 会員以外：参加 費500円	【会員】 ・参加費200円の場合：参加 費2回分無料 ・参加費500円の場合：参加 費1回分無料 【会員以外】1回の参加費無 料	要	・実施日については、事業所へお問い合わせくださ い。 ・映画鑑賞、音楽鑑賞、講演会等外部講師を招く場 合は参加費が500円となります。 ・映画鑑賞、音楽鑑賞後に意見交換を実施します。
				ストレッチ教室	金 13:30～14:30	1,500円	500円割引	要	

	店舗名	住所	電話番号	利用可能プログラム	利用可能日時	通常利用料金	特典（1枚あたり）	予約	備考
19	カルチャー コミュニティ 米原	米原7丁目2-9	30-3363	各種ものづくり教室	火 14:00~15:00	500円	カフェラウンジの デザート+ドリンク無料券	要	内容は実施日より異なります。事業所にお問い合わせください。
				ヨガ教室	第1. 3火曜日 11:00~12:00	500円	カフェラウンジの デザート+ドリンク無料券	要	
20	カルチャー コミュニティ 西福原	西福原5丁目5-33	21-2025	ものづくり教室	第2・4木曜日 13:00~14:00	500円	カフェラウンジの デザート+ドリンク無料券	要	内容は実施日より異なります。事業所にお問い合わせください。
				ヨガ教室	第2・4火曜日 11:00~12:00	500円	カフェラウンジの デザート+ドリンク無料券	要	
21	シニアステージ 観音寺新町	観音寺新町 4丁目6-20	36-8115	集団体操	木 14:00~15:00	500円	カフェラウンジの デザート+ドリンク無料券	要	
22	n i k o y o g a	福市861	090-2898-3929	ヨガ	火 10:00~11:30	1,200円~ (チケットの種類により異なる)	500円割引	要	ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は無料で貸し出します。
23	スタジオ三本松	三本松1-1-5	070-7589-6492	ヨガ・ピラティス	火~日 10:30~11:30	体験:1,000円 (1回のみ) 通常:1,500円/ 回 会員:1,250円/ 回	500円割引	要	チケット利用者はヨガマットを無料で貸し出します。 Instagramはこちらからご覧いただけます。 <a href="https://www.instagram.com/ysbml15">https://www.instagram.com/ysbml15</a>
24	ペアーレ中海	錦町3-77	35-5991	プールでのプログラム、運動プログラム、カルチャー講座など、39講座の体験利用	月~土 (曜日、時間は講座により異なる)	講座により異なる	550円割引	要	各講座1回ずつのみ利用可能。 利用可能な講座についてなど詳細は、店舗へ直接お問い合わせください。
25	BERRY BERRY 加圧トレーニングスタジオ	茶町13	23-3208	加圧トレーニング(30分)	月~金 13:00~15:00	3,000円	2,000円割引	要	当日予約不可。 加圧トレーニングの5大効果を実感ください。 (ダイエット効果、筋力アップ、回復力アップ、血行促進、若返り・美肌)