



さあ、あなたもSilverSneakers にぜひご登録ください



SilverSneakers® はこれまでのフィットネスプログラムとは異なります。このプログラムは、あなたの健康増進、自信が得られるとともに、コミュニティとつながる機会をもたらします。さらに、ご利用の健康保険に含まれており、追加料金は不要です。



ジムでは

- さまざまなアメニティを備えた提携ジムが全国に数千か所¹
- 複数のロケーションにいつでも登録可能
- あらゆるレベルを対象としたSilverSneakersクラス²



コミュニティでは

- コミュニティセンターや公園などで対面クラスを開催²
- 地域のインストラクターによるオンラインクラス
- 経験豊富なインストラクターによるクラスが80種目以上



自宅でまたは外出先で

- 訓練を受けたトレーナーによるSilverSneakers LIVE™ オンラインクラスを毎日開講
- SilverSneakers On-Demand™ 動画を毎日24時間視聴可能
- SilverSneakers GO™ モバイルアプリでは個人に合わせたプログラムリソースや、調整可能な運動プランなどを提供



ご利用の健康保険にはSilverSneakersが
すでに含まれています。

SilverSneakers.com/StartHere



ご質問がありましたら、お気軽にお電話ください。1-888-423-4632 (TTY:711) 月～金 8 a.m. - 8 p.m.
米国東部時間

さあ始めましょう!

SilverSneakersメンバーIDはすぐに取得できます



SilverSneakersを初めてご利用になる場合は、SilverSneakers.com/StartHereにアクセスして簡単な指示に従ってください。



すでにメンバーの方は、SilverSneakers.comのメンバーポータルにログインして、Profile/Member IDをクリックしてください。

My SilverSneakers ID

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

上の欄に、あなたのID番号を記入してください。これを切り抜くか、スマートフォンで写真を取り、IDを常に携帯しておきましょう。

メモ:



早速スキャンしてお近くのSilverSneakersを見つけましょう。

[SilverSneakers.com/Locations](https://www.silver-sneakers.com/locations)



エクササイズプログラムを開始する前に、必ずかかりつけの医師にご相談ください。

- フィットネスロケーションはTivity Health, Inc. またはその関連会社が所有または運営するものではありません。SilverSneakersメンバーシップは、フィットネスロケーションのベシックメンバーシップをお持ちのメンバーにフィットネスロケーションの施設およびアメニティを使用する権利を提供します。施設およびアメニティはロケーションによって異なります。特定のフィットネス施設が含まれることを保証するものではありません。また、フィットネス施設の利用内容は健康保険によって異なる場合があります。
- メンバーシップには、SilverSneakersのインストラクターによるグループフィットネスクラスが含まれます。一部のロケーションではメンバーにその他のクラスも提供しています。クラスはロケーションによって異なります。

SilverSneakersはTivity Health, Inc.の登録商標です。SilverSneakersの簡素化されたフレア調の靴のロゴタイプ、SilverSneakers LIVE、SilverSneakers On-Demand、SilverSneakers GOは、Tivity Health, Inc.の商標です。© 2026 Tivity Health, Inc. All rights reserved.SSFP0626_12332