



지금 이 바로 SilverSneakers 와 함께 운동할 때입니다



SilverSneakers®는 기존의 피트니스 프로그램 그 이상입니다. 건강을 증진하고, 자신감을 얻고, 귀하의 커뮤니티와 연결될 수 있는 기회입니다. 또한 이 서비스는 추가 비용 없이 건강보험에 포함되어 있습니다.



체육관에서

- 전국적으로 다양한 편의시설을 갖추고 있는 수천 개의 참여 센터¹
- 언제든지 여러 센터에 등록 가능
- 모든 레벨을 위해 맞춤화된 SilverSneakers 수업²



귀하의 커뮤니티에서

- 커뮤니티 센터, 공원 등등의 장소에서 대면 수업²
- 현지 강사가 진행하는 온라인 수업
- 경험 많은 강사들이 진행하는 80가지 이상의 수업 유형



집에서 또는 이동 중

- 전문 교육을 받은 강사가 주 7일 진행하는 SilverSneakers LIVE™ 온라인 수업 및 워크숍
- 주 7일 하루 24시간 언제든지 이용 가능한 SilverSneakers On-Demand™ 동영상
- 개인 맞춤형 프로그램 자료, 조절 가능한 운동 계획 등을 제공하는 SilverSneakers GO™ 모바일 앱



귀하는 이미 건강보험을 통해
SilverSneakers 혜택을 받고 계십니다.

SilverSneakers.com/StartHere



질문이 있으십니까? 저희에게 전화하십시오. 1-888-423-4632 (TTY: 711) 월요일-금요일
오전 8시-오후 8시(ET)

시작해보십시오!

단 몇 분이면 **SilverSneakers** 회원 ID를 받으실 수 있습니다



SilverSneakers를 처음 이용하시는 경우 SilverSneakers.com/StartHere로 이동하여 간단한 단계를 따르십시오.



이미 회원이신 경우, SilverSneakers.com에서 회원 포털에 로그인하신 후 **Profile(프로필)/Member ID(회원 ID)**를 클릭하십시오.

My SilverSneakers ID

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

제공된 공간에 ID 번호를 기입하십시오. 이 부분을 오려내거나 휴대폰으로 사진을 찍어두면 항상 ID를 휴대할 수 있습니다.

참고:



활력을 찾으십시오! 스캔하여 가까운 **SilverSneakers** 센터를 찾아보십시오.

SilverSneakers.com/Locations



운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하십시오.

1. 피트니스 센터는 Tivity Health, Inc. 또는 그 계열사가 소유하거나 운영하는 곳이 아닙니다. SilverSneakers 멤버십은 회원에게 피트니스 센터의 기본 멤버십 소지자와 동일하게 이용 가능한 시설 및 편의 시설을 이용할 수 있는 권한을 부여합니다. 시설 및 편의 시설은 센터별로 다릅니다. 특정 피트니스 시설 이용이 보장되는 것은 아니며, 피트니스 시설 이용 가능 여부는 건강보험 플랜에 따라 다를 수 있습니다.
2. 멤버십에는 SilverSneakers 강사가 진행하는 그룹 피트니스 수업이 포함됩니다. 일부 센터에서는 회원들에게 추가 수업을 제공합니다. 수업은 센터에 따라 다릅니다. SilverSneakers는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다. SilverSneakers의 단순화된 플레이어 슈즈 로고, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand 및 SilverSneakers GO는 Tivity Health, Inc.의 상표입니다. © 2026 Tivity Health, Inc. 모든 권리를 보유합니다. SSFP12332_0626