



이제 **당신의** SilverSneakers와 함께 움직일 시간입니다



SilverSneakers®는 기존의 피트니스 프로그램 그 이상입니다. 건강을 개선하고 자신감을 얻으며 지역 사회와 소통할 수 있는 기회입니다. 게다가 건강 플랜에 포함되어 **추가 비용 없이** 이용할 수 있습니다.



체육관에서

- 전국적으로 다양한 편의시설을 갖춘수천 개의 참여 지점¹
- 언제든지 여러 지점에서 등록할 수있는 기능
- 모든 레벨을 위한 맞춤SilverSneakers 수업²



지역 사회에서

- 체육관 밖에서 제공되는 그룹 활동 및수업²
- 공동 식사, 휴일 기념, 수업 친목 모임및 능력 개발 등 이벤트



집에서 또는 이동 중에

- 특별히 훈련된 강사가 진행하는 SilverSneakers LIVE 온라인 수업 및워크숍 (주 7일)
- SilverSneakers On-Demand 비디오는 24시간 연중무휴 제공
- 맞춤화된 프로그램 리소스, 조정가능한 운동 계획 등을 제공하는 SilverSneakers GO 모바일 앱



회원님은 건강 플랜을 통해
이미 SilverSneakers 를 가지고 있습니다

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere)



궁금한 점이 있으신가요? 전화 주십시오. 1-888-423-4632 (TTY: 711) 월요일-금요일 오전 8 시 - 오후 8 시 (동부 표준시)

좋아요, 시작해 볼까요!

SilverSneakers 회원 ID 를 받으세요



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



이미 회원이신 경우 SilverSneakers.com의 회원 포털에 로그인하고 프로필/회원 ID를 (Profile/Member ID) 클릭하세요.

내 SilverSneakers ID 번호

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

제공된 공간에 ID 번호를 적어주세요. 이 부분을 오려내거나 휴대폰으로 사진을 찍어 항상 신분증을 소지할 수 있습니다.

참고사항:



활력을 찾으세요! 스캔하여
가까운 SilverSneakers 지점을 찾아보세요.

[SilverSneakers.com/Locations](https://www.silversneakers.com/locations)



운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하세요.

1. 참여 지점('PL')는 Tivity Health, Inc. 또는 그 계열사가 소유하거나 운영하지 않습니다. PL 시설 및 편의 시설의 이용은 PL 기본 멤버십의 이용 약관에 따라 제한됩니다. 시설 및 편의 시설은 PL 마다 다릅니다. 특정 PL 이 포함된다는 보장은 없으며 PL 참여 여부는 건강 플랜에 따라 다를 수 있습니다.
2. 멤버십에는 SilverSneakers 강사가 진행하는 그룹 피트니스 수업이 포함됩니다. 일부 지역에서는 회원들에게 추가 수업을 제공합니다. 수업은 지역에 따라 다릅니다.

SilverSneakers 는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다. SilverSneakers 의 단순화된 플레이어 슈즈 로고는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다. © 2025 Tivity Health, Inc. 모든 권리 보유. SSFP9646_KOR_0525