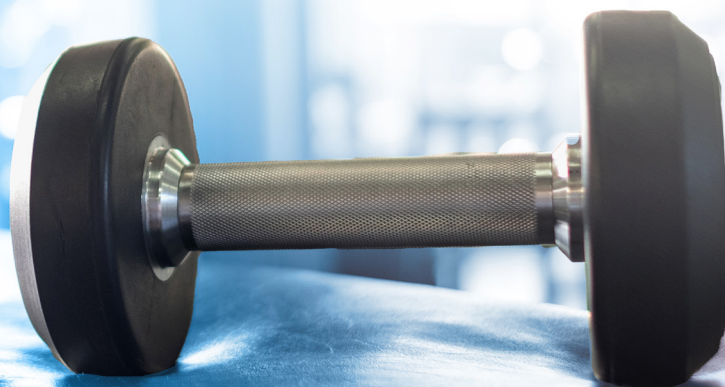




HMSA
Akamai Advantage®

Silver&Fit® 計劃



正在尋找新的健身地點？

有了 Silver&Fit 計劃，您只需支付很少的費用或免費，即可加入強大網絡中的健身中心。

以下是其運作方式。

步驟 1: 在 silverandfit.com 註冊。

步驟 2: 選擇您的健身中心：

- 在 Silver&Fit 標準健身網絡中的健身中心免費健身。
- 或者，使用高級健身網絡中的地點，包括健身中心、工作室和獨特的健身體驗，但需付費。.*

本清單截至 2025 年 1 月。

如需查看更新，請造訪 silverandfit.com 或於週一至週五上午 8 點至下午 5 點致電 1 (888) 354-4934。TTY 使用者請撥 711。

不想去健身中心？

沒問題！如果您喜歡在家健身，您可以每年選擇一個 Home Fitness Kit。

*費用因高級健身地點而異。請參考 Silver&Fit 網站上的健身中心搜尋。

H3832_8700_F7M303_25_C

HONOLULU	城市	網絡
24 Hour Fitness - Club 496 - Super Sport	Pearl City	標準
24 Hour Fitness - Club 540 - Super Sport	Honolulu	標準
24 Hour Fitness - Club 548 - Super Sport	Mililani	標準
24 Hour Fitness - Club 555 - Active	Honolulu	標準
24 Hour Fitness - Club 559 - Active	Kaneohe	標準
24 Hour Fitness - Club 593 - Active	Honolulu	標準
24 Hour Fitness - Club 963 - Super Sport	Kapolei	標準
Alaka'i CrossFit	Kapolei	高級
Anytime Fitness - Aiea - Club 4562	Aiea	標準
Anytime Fitness - Honolulu - Club 3933	Honolulu	標準
Biofit	Wahiawa	高級
Breathe Yoga + Barre	Kaneohe	高級
CJJF Hawaii	Honolulu	高級
Club Pilates - Honolulu	Honolulu	高級
CrossFit Kailua	Kailua	高級
CrossFit Ko'olau	Kahuku	高級
CrossFit Waipio	Waipahu	高級
CrossFit West Oahu	Kapolei	高級
CrossFit Zeus	Aiea	高級
DNA Performance LLC	Honolulu	高級
DVG Jiu Jitsu	Aiea	高級
Dynamix Health and Fitness	Honolulu	高級
Fit Waikiki	Honolulu	高級
FIT4MOM @ Fort Ruger Park	Honolulu	高級
FIT4MOM @ Hunakai Park	Honolulu	高級
FIT4MOM @ Kahala Community Park	Honolulu	高級
FIT4MOM @ Kapiolani Park	Honolulu	高級
FIT4MOM @ Magic Island Beach Park	Honolulu	高級

HONOLULU	城市	網絡
Fitness HI	Honolulu	高級
Freak Show Fitness	Waianae	高級
Good Vibes Gym	Kaneohe	高級
Groundstrike Fitness & JiuJitsu	Honolulu	高級
Holy Yoga Hawaii	Honolulu	高級
Honolulu Fitness Center	Honolulu	高級
Hot Yoga Kapolei	Kapolei	高級
Hot Yoga Waikiki	Honolulu	高級
HYPE - Hot Yoga Pilates Evolution	Ewa Beach	高級
Iron Hawaiian Fitness	Honolulu	高級
Jazzercise Honolulu Waikiki Community Center	Honolulu	標準
Jump Ship CrossFit West Side	Waipahu	高級
Kailua Core Fitness and Therapy	Kailua	高級
Kalihi YMCA	Honolulu	標準
Key Fitness Hawaii	Kaneohe	高級
Ko'olau Movement Studio	Kahuku	高級
K-Team	Kaneohe	高級
Lifestyle Innovation Fitness Training	Honolulu	高級
Mad Tiger Academy	Wahiawa	高級
Mo'ili'ili Fitness	Honolulu	高級
North Shore Fitness Club	Laie	高級
Nu'uuanu YMCA	Honolulu	標準
NuFitness Lifestyle	Kailua	高級
OLA Fitness	Honolulu	高級
Orangetheory Fitness	Honolulu	高級
Orangetheory Fitness	Kapolei	高級
Orangetheory Fitness - Waikiki	Honolulu	高級
Planet Fitness - Ala Moana	Honolulu	標準
Planet Fitness - Kahala	Honolulu	標準

HONOLULU	城市	網絡
Planet Fitness	Waianae	標準
Powerhouse Gym Aiea	Aiea	標準
Pure Barre - Honolulu - Kahala	Honolulu	標準
Quality Health and Fitness	Honolulu	高級
StretchLab - Kahala	Honolulu	高級
StretchLab	Kailua	高級
The Oahu Club	Honolulu	高級
UFC Gym	Honolulu	高級
UFC Gym	Kailua	高級
UFC Gym	Mililani	高級
UFC Gym	Waipahu	高級
United MMA Hawaii	Waipahu	高級
Windward Oahu YMCA	Kailua	標準
Yb YOGA BAR	Kapolei	高級
YMCA Kaimuki-Waialae Branch	Honolulu	標準
YMCA Millani - West Oahu Branch	Mililani	標準
YMCA of Honolulu - Leeward Branch	Waipahu	標準
Yoga & Art By SheBrews Aloha	Honolulu	高級
Yoga Love Mana	Honolulu	高級
Yoga Love Mana - Queens Beach Waikiki	Honolulu	高級
Yoga Under the Palms	Kailua	高級
Yoga Under the Palms	Honolulu	高級
Yoga Under the Palms - Kaka'ako	Honolulu	高級
Yoga4Ewa	Ewa Beach	高級

HAWAII ISLAND	城市	網絡
Aintoa Fitness	Hilo	標準
Aloha Fitness Club	Hilo	標準
Club Rehab Mauka Clinic	Kealahou	標準
CrossFit Huaka'i	Hilo	高級
CrossFit Pohaku Strength & Conditioning	Kailua Kona	高級
East Side Studio	Hilo	高級
Fit By Whitt	Keaau	標準
Fitness Forever	Kailua Kona	高級
Fitness Forever - Puna	Pahoa	高級
Fitness Forever - Waikoloa	Waikoloa	高級
Five Mountain Fitness	Kamuela	高級
Hawaii Aerial and Performing Arts - Waikoloa Village	Waikoloa	高級
Hawaii Aerial and Performing Arts - Waimea	Kamuela	高級
Hui Malama Ola Na 'Oiwī	Hilo	高級
Kaeo Athletics	Kailua Kona	高級
Kona Cliffs	Kailua Kona	高級
Kuleana Wellness Club	Kamuela	高級
Lift and Burn	Hilo	高級
Pacific Island Fitness	Kailua Kona	標準
Paul Morgan Sports Advisory Services	Kailua Kona	高級
Planet Fitness - Kona	Kailua Kona	標準
Pole HI	Hilo	高級
Spencer Health & Fitness Center	Hilo	標準
Spin Luv Play	Kailua Kona	高級
The Brave Fitness	Hilo	標準
The Process Martial Art Academy	Kailua Kona	高級
The Yoga Nest Hawaii	Kailua Kona	標準

Silver&Fit 地點

HAWAII ISLAND	城市	網絡
Transformations Personal Training Studio	Hilo	高級
UFC Gym - Hilo	Hilo	高級
YMCA - The Island of Hawaii	Hilo	標準
Yoga Barre	Waikoloa	高級
Yoga Centered	Hilo	高級

MAUI	城市	網絡
All Kine Crossfit	Wailuku	高級
Aloha Crossfit - Laa Street	Kahului	高級
Aloha Kihei CrossFit - Huku Lii Place	Kihei	高級
Empower Fitness Maui	Wailuku	高級
FIT4MOM @ Kihei - Maui Brewing Company	Kihei	高級
FIT4MOM @ Kihei- Kalama Park Tennis Courts	Paia	高級
FIT4MOM @ Kuau Ball Park	Paia	高級
FIT4MOM @ Napili	Lahaina	高級
Fluid Motion Maui	Kihei	標準
Fluid Motion Maui	Kihei	標準
Fluid Motion Maui	Kihei	標準
Infusion Barre Maui - Temporarily Closed	Paia	高級
Makena	Kihei	標準
Maui Strong Valley Isle Fitness - Kihei	Kihei	標準
Mike Luque Training - Makawao	Makawao	高級
N.E.S.T. New Era Sports Training	Wailuku	高級
Orangetheory Fitness - Maui HI	Kahului	高級
Planet Fitness - Kahului	Kahului	標準
The Block - Lahaina - Temporarily Closed	Lahaina	高級
The Club Maui - Kahului	Kahului	高級
United Team Maui	Wailuku	高級
Wahi Hoola Yoga and Wellness	Wailuku	高級
Waikapu Danceworks	Wailuku	高級
Wisdom Flow Yoga	Makawao	高級

KAUAI	城市	網絡
Barre Soul Deux	Lihue	高級
Barre Soul Kauai	Kapaa	高級
Barre Up Fitness	Koloa	高級
Bikram Yoga - Kauai (Limited 10 Class Package)	Kapaa	高級
CrossFit Kapaa	Kapaa	高級
Kauai Athletic Club - Kapaa	Kapaa	標準
Kauai Athletic Club - Lihue	Lihue	標準
Kauai Therapy & Wellness	Lihue	高級
Kauai Yoga on the Beach	Kapaa	高級
Lihue Dance House - Kukui Grove Mall	Lihue	高級
The Atman Room	Koloa	高級
YMCA of Kauai	Lihue	高級

HMSA Akamai Advantage® is a PPO plan with a Medicare contract. Enrollment in HMSA Akamai Advantage depends on contract renewal.

The Silver&Fit program is provided by American Specialty Health Fitness, Inc., a subsidiary of American Specialty Health (ASH). All programs and services are not available in all areas. Silver&Fit and the Silver&Fit logo are trademarks of ASH. Nonstandard services at the fitness center that call for an added fee are not part of the Silver&Fit program. Kits are subject to change. Fitness center participation may vary by location and is subject to change.

ASH is an independent specialty health organization, offering musculoskeletal health provider networks and programs, fitness center networks and programs, and well-being solutions on behalf of HMSA.

M950-1265I-HMSA-MA 10/24 © 2024 American Specialty Health Incorporated (ASH). All rights reserved.



An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Form Approved

OMB# 0938-1421

Multi-language Interpreter Services

English: We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Someone who speaks English can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Chinese Mandarin: 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 1 (800) 660-4672 (TTY: 711)。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

Chinese Cantonese: 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 1 (800) 660-4672 (TTY: 711)。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

Tagalog: Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

French: Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

Vietnamese: Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi 1 (800) 660-4672 (TTY: 711) sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

German: Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelpflichtplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

Korean: 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 답해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 1 (800) 660-4672 (TTY: 711)번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

Russian: Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

Arabic: وأهـ صـ لـ ابـ قـ لـ عـ تـ ةـ لـ سـ أـ يـ أـ نـ عـ ةـ بـ اـ جـ لـ لـ ةـ يـ نـ اـ جـ لـ مـ لـ يـ رـ وـ فـ لـ مـ جـ رـ تـ مـ لـ تـ اـ مـ دـ خـ مـ دـ قـ نـ اـ نـ اـ
يـ لـ عـ اـ نـ بـ لـ اـ صـ تـ اـ لـ اـ يـ وـ سـ كـ يـ لـ عـ سـ يـ لـ ،ـ يـ رـ وـ فـ مـ جـ رـ تـ مـ يـ لـ عـ لـ وـ صـ حـ لـ لـ .ـ اـ نـ يـ دـ لـ ةـ يـ وـ دـ أـ لـ لـ وـ دـ جـ
ةـ مـ دـ خـ هـ ذـ هـ .ـ كـ تـ دـ عـ اـ سـ مـ بـ ةـ يـ بـ رـ عـ لـ اـ ثـ دـ حـ تـ يـ اـ مـ صـ خـ شـ مـ وـ قـ يـ سـ .ـ 1 (800) 660-4672 (TTY: 711).
ةـ يـ نـ اـ جـ مـ .

Hindi: हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं. एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें 1 (800) 660-4672 (TTY: 711) पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुफ्त सेवा है.

Italian: È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

Portugués: Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

French Creole: Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

Polish: Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 1 (800) 660-4672 (TTY: 711). Ta usługa jest bezpłatna.

Japanese: 当社の健康 健康保険と薬品 処方薬プランに関するご質問にお答えするため、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、1 (800) 660-4672 (TTY: 711) にお電話ください。日本語を話す人 者が支援いたします。これは無料のサービスです。