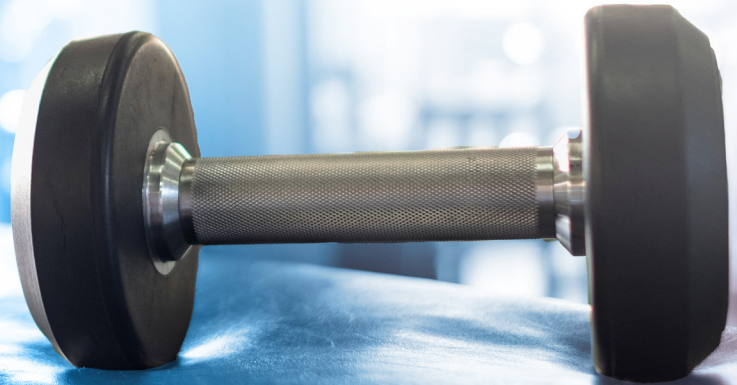




HMSA
Akamai Advantage®

Silver&Fit® 프로그램



건강 가꾸기를 위해 새로운 장소를 찾고 계십니까?

Silver&Fit 프로그램과 함께라면, 활기찬 네트워크에 속한 피트니스 센터들에 무료 또는 저가로 합류할 수 있습니다.

운영 방법은 이렇습니다.

1 단계: silverandfit.com 에 등록하세요.

2 단계: 다음 가운데 다니고 싶은 피트니스 센터를 선택하세요:

- Silver&Fit 표준 피트니스 네트워크 소속 피트니스 센터에서의 운동은 무료입니다.
- 또는 피트니스 센터, 스튜디오, 특정 피트니스 경험 등이 포함된 유료 프리미엄 피트니스 네트워크 장소에 접근해보세요.*

이 목록은 2025년 1월 현재 기준입니다.

업데이트를 확인하고 싶다면 **silverandfit.com** 에 방문하거나, 월요일부터 금요일 오전 8시에서 오후 5시 사이 시간에 **1 (888) 354-4934** 에 전화하시기 바라며, TTY 이용자는 711에 전화하시기 바랍니다.

피트니스 센터에 가기 싫으시다고요?

괜찮아요! 집에서 운동하시려면 연간 한 개의 홈 피트니스 키트를 선택할 수 있습니다.

*회비는 프리미엄 장소에 따라 다양하게 책정됩니다. 피트니스 센터는 Silver&Fit 웹사이트에서 검색하여 참조하시기 바랍니다.

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

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

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

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

HAWAII ISLAND	시티	네트워크
Transformations Personal Training Studio	Hilo	프리미엄
UFC Gym - Hilo	Hilo	프리미엄
YMCA - The Island of Hawaii	Hilo	표준
Yoga Barre	Waikoloa	프리미엄
Yoga Centered	Hilo	프리미엄

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

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

HMSA Akamai Advantage®는 Medicare와 계약된 PPO 플랜입니다. HMSA Akamai Advantage 등록은 계약 갱신 여부에 의해 가능합니다.

Silver&Fit 프로그램은 American Specialty Health Fitness, Inc. 가 American Specialty Health (ASH)의 보조를 받아 시행합니다. 모든 프로그램과 서비스를 모든 지역에서 이용할 수 있는 것은 아닙니다. Silver&Fit 와 Silver&Fit 로고는 ASH의 트레이드마크입니다. 피트니스 센터에서 제공하는 비 표준 서비스로서 추가 비용을 요구하는 부분은 Silver&Fit 프로그램의 일부분이 아닙니다. 키트는 변경될 수 있습니다. 참여 피트니스 센터는 지역마다 다양하며 변경될 수 있습니다.

ASH는 독립적인 특진 분야 건강조직으로서, HMSA를 대리하여 근골격계 보건의료 전문인 네트워크와 프로그램, 피트니스 센터 네트워크와 프로그램, 그리고 웰빙 해결방법을 제공합니다.

M950-1265I-HMSA-KO 10/24 © 2024 American Specialty Health Incorporated (ASH). 모든 권리 보유함.



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 حـ صـ لـ بـ قـ لـ عـ تـ تـ قـ لـ ئـ سـ أـ يـ أـ نـ عـ بـ اـ جـ لـ لـ عـ يـ نـ اـ جـ مـ لـ يـ رـ وـ فـ لـ مـ جـ رـ تـ مـ لـ تـ اـ مـ دـ خـ مـ دـ قـ نـ اـ نـ 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 عـ 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 عـ يـ بـ رـ عـ لـ ثـ دـ حـ تـ يـ اـ مـ صـ خـ شـ مـ وـ قـ يـ سـ .ـ (711 TTY: 660-4672 (800) 1
 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.

Português: 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に、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。