～ トレーニングルーム ～







健康になろう♪



●利用について

- 中学生以上の方がご利用いただけます。
- 市外の方もご利用いただけます。
- 内ばき用の運動靴を、必ずご持参ください。
- 動きやすい服装（ジャージ等）でお越しください。

●利用手順

≪ 新規・2年以上の再来 ≫

月～土　　15：00～　18：30～
日・祝祭日　11：00～　13：00～　15：00～

- 窓口にて体力測定手数料４４０円かかります。（必ず体力測定が必要です。）
- 上記時間は体力測定の開始時間となりますので、１０分前までに窓口にお越しください。
- 薬を常時服用している方や治療中の方、又は持病がある方は医師の診断が必要になります。

新規の方
（１時間程度）

① 体力測定
身長　体重　握力
体脂肪率　血圧
柔軟性　持久力測定

⇗

② ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｺｰｽの説明
痩身　健康増進
筋力増進　腰痛解消
肩凝り解消　競技力向上

⇒ ③ マシンの説明
トレーナーが正しいマシンの使い方を説明致します

⇒ ④ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ開始
トレーナーがアドバイス致します

⇘

2年以上の再来の方
（３０分程度）

② ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ見直し
再度、目的に合わせてコースの選択を行います

⇒ ③ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ開始
トレーナーがアドバイス致します

≪ 再来 ≫

月～土　　14：30～21：00（最終受付20：00）
日・祝祭日　10：30～17：00（最終受付16：00）

- 窓口にて使用料がかかります。

一　般	1回 330円	回数券（12回）3,300円
高校生以下	1回 220円	回数券（12回）2,200円

① 準備体操
ストレッチや軽い有酸素運動など

⇒ ② ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ開始
トレーナーがアドバイス致します

