

スポーツの秋です

トレーニング室を使って 体を鍛えよう!

健康のこみち

どなたでも気軽にトレーニング室をご利用いただくために、初めての方には器具の取り扱いの簡単な説明やトレーニング方法などの講習会を実施しています。

また、専門のトレーナーが常駐していますので、アドバイスを受けることもできます。

無料レッスンを受けることもでき、月～土曜日は6回、日曜・祝日は5回開催しています。

あなたの健康ライフサイクルの一環としてぜひご利用ください。なお、トレーニング室ご利用の際には、運動のできる服装と室内専用シューズ、タオル等をご持参ください。



レッスンスタジオ

利用料金

大人：200円
中学生：100円

※小学生以下の方は利用できません。

利用時間

- 月～土曜
午前10時～午後8時30分
 - 日曜・祝日
午前10時～午後6時
- ※終了1時間前に受付終了

休館日

水曜日・祝日の翌日・年末年始

無料レッスン時間割

時間	月～土曜日	日曜・祝日
	内容	内容
午前10時15分～10時30分	ストレッチ	ストレッチ
午前11時～11時30分	リラックスポールまたはバランスボール(曜日ごとにどちらか)	バランスボール
午後1時15分～1時30分	ストレッチ	ストレッチ
午後2時～2時30分	バランスボールまたはリラックスポール(曜日ごとにどちらか)	リラックスポール
午後5時15分～5時30分	—	ストレッチ
午後7時～7時30分	リラックスポールまたはバランスボール(曜日ごとにどちらか)	—
午後8時～8時15分	ストレッチ	—

有酸素運動系



エアロバイク



エアロクライム



トレッドミル(ランニングマシン)

健康づくりに！シェイプアップに！

ウェイトマシン



レッグプレス

太もも、お尻（ハムストリングスなど）



チェストプレス

胸（胸筋群、上腕三頭筋など）



アブドミナル

お腹（腹筋）



ラットプルダウン

背中（広背筋など）



ショルダープレス

肩（三角筋など）



シーテッドディップ

胸、二の腕（大胸筋など）



シーテッドロー

背中（広背筋など）



バイゼップカール

腕（上腕二頭筋など）



バックエクステンション

背中（脊柱起立筋）



チェストフライ

胸（胸筋群、三角筋）



レッグカール

太もも、お尻（ハムストリングス）



レッグエクステンション

脚（大腿四頭筋）

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443) 7077