



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

持ち物

運動のできる服装、室内専用シューズ、タオル等

休館日

水曜日・祝日の翌日・年末年始

年末年始は、何かと外食の多い季節です。知らないうちに脂肪がたまり「冬太り」ということになっていませんか。そんなときこそ、体を動かすいい機会です。当館のトレーニング室は、どなたでもお気軽にご利用いただけます。初めての方には、資格を持った専門のトレーナーが器具の取り扱い方を丁寧に説明します。またトレーニング方法についてアドバイスを受けることもできます。

トレーニング室ご利用の方は、次ページの時間割にある無料レッスンを受けることもできます。今回「ご利用お試し券」をご用意しましたので、この機会にぜひご利用ください。ご利用の際には、広報から切り取って受付へ提出してください。



トレーニング室を使って…

理想の体を

目指そう！

…… 大治町スポーツセンタートレーニング室 ……

ご利用お試し券

有効期限：平成24年3月31日(土)

町内在住の方に限り、1枚につき1回限りご家族での使用が可能です。

複写、裏面記入なきものは無効です。利用方法は、裏面をご覧ください。

発行元：大治町教育委員会 スポーツ課

毎日開催中!

無料レッスンで 体幹を鍛えよう!



無料レッスン時間割

時間	月・金曜日	火・木・土曜日	日曜・祝日
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20分 ※月・金曜日のみ 午前11時30分～ 11時50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)	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1時30分 ～1時45分	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
午後2時 ～2時20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)	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)	バランスボール
午後5時15分 ～5時30分	—	—	ストレッチ
午後7時 ～7時20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)	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)	—
午後8時 ～8時15分	ストレッチ	ストレッチ	—

トレーニング室ご利用の方には、無料でストレッチなどのレッスンを提供しています。
日ごろ運動不足で固まった筋肉をバランスボールやストレッチポールを使用しゆつくりとほぐします。ウエイトやランニングマシンの前後に無料レッスンを取り入れながら鍛えてみてはいかがでしょうか。
1月15日(日)午前10時から約1時間、スペシャルゲストがやってきます。



大治町スポーツセンタートレーニング室 ご利用お試し券 利用方法

- ・下記に必要事項をご記入のうえ、直接トレーニング室受付へ提出してください。
- ・中学生以上の同居のご家族4名までご利用できます。なお、友人同士等での利用はできません。

利用時間 平日・土曜:午前10時～午後8時30分 日曜・祝日:午前10時～午後6時
※終了時間の1時間前に受付を終了します。

休館日 水曜日、祝日の翌日、年末年始 **持ち物** 運動のできる服装、室内専用シューズ、タオル等

住所	大治町大字	字	電話番号	()	—
氏名	性別	年齢	続柄	アンケートにお答えください	
	男・女			1.トレーニング室のご利用は初めてですか。 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 過去に利用した	
	男・女			2.あった方がいいと思う器具を教えてください。 ()	
	男・女				