

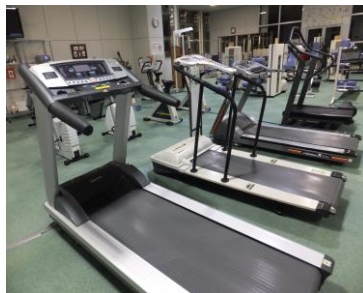
トレーニングルーム？

藤島体育館2階にあるトレーニングルーム。正に“老若男女”利用しています！体を動かすことは生涯大切なこと。あなたもぜひどうか！尻込みしている人も勇気がいるのは最初の一歩。さ、踏み出しましょう。新たな自分に出会おう！

効果的に楽しくマイペースで！

こんなことができる！

- ◆有酸素運動 … 歩&走, 自転車, ボート, 階段上りマシン。
- ◆筋力トレーニング, コアトレ(体幹トレーニング) … 筋トレマシン, ダンベル, バランスボールなど。
- ◆柔軟性運動 … ストレッチなど・・・
- ◆+スタッフ(職員) … あなたの運動目的に合わせてアドバイスや運動メニューを作成いたします。何も分からない方も安心して運動に取り組みます。



こうなる！

- ★腰・ひざが調子いい (ロコモ対策)
- ★痩せてスッキリ (メタボ対策)
- ★高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防・改善
- ★スタミナついて疲れ知らず
- ★マラソン大会も出てみる?!
- ★筋肉ついてメリハリポティー/男も女も
- ★体しなやか、こり知らず
- ★気分すっきりストレス解消 … などなど



これから利用するには? … 利用講習会(日程は右記参照)を受けて、利用資格をとりましょう。利用資格をとれば、下記の時間帯でご自分の都合に合わせて利用できます。

3月の予定



【利用講習会/トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30/1(火)・11(金)・16(水)・25(金)・31(金)
- 19:00～20:30/4(金)・9(水)・16(水)・25(金)
- ★受講料/¥300 *小真木原・櫛引・羽黒の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

【利用講習会/フリークライミング】 対象：高校生以上

- 2(水)・18(金)/19:00～20:30 ★受講料/¥300
- *中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。

【教室/(公財)藤島文化スポーツ事業団】

- すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》
: 8(火)・22(火) *自由参加¥100; [会場] 藤島体育館
- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》
: 3(木)・17(木) *自由参加¥100; [会場] 八栄島活動センター
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》
: 3(木)・17(木) *自由参加; [会場] 東栄活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》
: 4(金)・18(金) *自由参加; [会場] 渡前活動センター

【休み】

- トレーニングルーム：毎週月曜
- グラウンドゴルフ場, テニスコート(屋外施設): 冬季休場中

《利用時間》 火・木曜…10:00～21:00 水・金曜…13:30～21:00 土・日曜&祝日…9:30～12:30, 13:30～17:00 *月曜休み
 《利用対象》 医師から運動禁止されていない中学生以上ならどなたでも。居住地も不問。
 《利用料金》 ①1回券¥310 ②回数券¥3,100(11回券) ③年間パス¥6,200 以上のいずれかをご利用。中学・高校生料金は別設定。