



藤島体育館トレーニングルームで

自分の健康～カラダも心も～のために運動が大切であることは誰もが認識するところ。・・・とは言っても、何をどうすれば良いのか…？その答えはここにあります！

運動はしたいのだが今のところ考えているだけ…？！さあ藤島へ行ってみよう！！
 自分の目的にあった運動がきっと見つかります。疲れたカラダも心も、スッキリします！

何がある？できる？

- ◆有酸素運動 … 歩く、走る、自転車、階段上りマシンなど。
- ◆筋力トレーニング、体幹トレ … マシン、フリーウエイトなど。
- ◆柔軟性運動 … ストレッチポールなど。
- ◆スタッフ(職員) … 運動メニューの作成、アドバイスいたします。



どうなった？…運動効果

- ◎痩せてスッキリ (メタボ対策)
- ◎腰・ひざが調子いい (ロコモ対策)
- ◎筋肉ついてメリハリポニー/太りにくい
- ◎スタミナついて疲れ知らず
- ◎高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防・改善
- ◎健康診断の評価が改善
- ◎体しなやか、こり知らず、気分すっきりストレス解消

利用するには？ …… 利用資格が必要です。利用講習会(日程は右記参照)を受講しましょう。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利用できます。

効果的に楽しく気持ちよく運動！

2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

- 14:00～15:30／7(火)・15(水)・21(火)
- 19:00～20:30／3(金)・10(金)・15(水)・24(金)

★受講料／¥300 *小真木原・櫛引・羽黒の各体育館のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 1(水)・17(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》
 : 14(火)・28(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》
 : 2(木)・16(木) *自由参加；【会場】東栄活動センター
- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》
 : 2(木)・16(木) *自由参加；【会場】八栄島活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》
 : 3(金)・17(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：冬期休場～3月

《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・月曜祝日は休み

《利用対象》 中学生以上ならどなたでも。

《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。高校生はその約半額。中学生は約1/3の料金です。