

コロナ渦の不活動な生活での体力低下は、想定外に大きいダメージだと気づく人が最近多い！

⇒ ⇒ ⇒ **トレーニングルームで効率的に体力の回復、そして進化を！**

藤体（藤島体育館）トレーニングルーム何ができる？

- ◆**有酸素運動** / 歩く、走る、自転車、階段上りのマシン
⇒ 脂肪燃焼、血圧・血液改善、ばてない体作り、メタボ対策に！
 - ◆**筋力トレーニング** / 脚・腰・腹などの筋トレマシン、ダンベルなど
⇒ 腰やひざの痛み軽減、姿勢改善、きれい・かっこいい体に！
 - ◆**柔軟性運動** / ストレッチなど
⇒ 腰やひざの痛み軽減、姿勢改善、しなやかな体
- そして★**スタッフ（職員）**…何もわからなくても大丈夫。ご相談に応じます。



利用するには？ 利用資格が必要ですので、講習会(右記)を受講します。小真木原、羽黒、櫛引の体育館での受講もOKです。以前受講した方は資格保持していますので改めて受講する必要なし！
① 1回券¥320 ② 回数券¥3,200 ③ 年間パス¥6,400 のいずれかの料金で利用（一般の場合）。

利用時間は？ 現在新型コロナの影響で下記の時間になっています。

火・木…10:00～13:00, 13:30～17:30, 18:00～21:00
水・金…(午前なし) 13:30～17:30, 18:00～21:00
土・日&祝日(月曜は休み)…9:30～12:00, 13:30～17:00



トレッドミル（歩&走マシン）が7月に新しく1台加わりました。これでトレッドミルは3台体制によりやく戻り、待ち時間ほぼ無しで歩けます、走れます！最新型はやっぱ快適です～利用者声（^v^）

お知らせ

9月の予定

利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

- 14:00～15:30 / 8(木)・21(水)
- 19:00～20:30 / 2(金)・16(金)・28(水)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 7(水)・30(金) / 19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／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》
：13(火)・27(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》
：1(木)・15(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》
：1(木)・15(木) *自由参加¥100；【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》
：2(金)・16(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター
- ぽっぽスパ体**《第1～4火曜 14:00～15:00》
：自由参加¥100；【会場・主催】ぽっぽの湯

休み

- ▲トレーニングルーム：毎週月曜
- ▲グラウンドゴルフ場：12(月)～16(金)*芝生養生

