

この冬は記録的な雪の少なさで、「除雪がなくて運動不足だ〜」という声も少なくありません。3月になりました。季節は冬から春へ。その先に夏。何となく動きたくてきます。

今年やりたい事は何ですか？今年目標・予定は何でしょう？ そのためには、たるみかちな体を引き締めたい！ あちこち痛まないようにしたい！ もう少し動ける体になりたい！ 綺麗でいたい！ 身体も心も元気で充実したい！ ⇒ ⇒ ⇒ 体を動かしていい汗流して、すっきりリフレッシュする！ってのはいかがでしょう！ 藤体トレーニングルームで運動という選択もあります。んだんだ、行ってみっか！

ようこそ！藤島体育館トレーニングルームへ

藤体トレーニングルーム何がある？何ができる？

- ◆**有酸素運動** / 歩く、走る、自転車、ボート、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、いい汗かけます！
 - ◆**筋力トレーニング** / 脚・腹・上体の筋トレマシン、フリーウェイトなど
⇒ 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、講習会を受講します。以前受講したことがある方は今でも利用できます。小真木原、羽黒、櫛引の体育館トレーニングルームでの受講もオッケーです。

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。高校生はその約半額。中学生は約1/3の料金です。

利用時間は？ 火・木…10:00~21:00 水・金…13:30~21:00 土・日&祝日…9:30~12:30, 13:30~17:00

もしかしたら最初は一歩踏み出す勇気が必要かもしれません。それでも、お気軽に是非どうぞ！！



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 / 3(火)・18(水)

●19:00~20:30 / 6(金)・18(水)・27(金)

★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

●4(水)・13(金) / 19:00~20:30

★受講料／¥310 *中学生以下の方は資格取得者同伴で利用できます。



【教室／(公)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》

: 10(火)・24(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》

: 5(木)・19(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》

: 5(木)・19(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》

: 6(金)・27(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

【ご注意】第3週が祝日のため3月のみ第1・4週の開催です

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

●屋外施設（グラウンドゴルフ場、テニスコート）

: 冬期間の休場中（12月~3月）