

## コロナ渦の体調不良や「食欲の秋」等の対策に 藤体トレーニングルーム利用はいかが？

### 藤体(藤島体育館)トレーニングルーム何がある？何ができる？

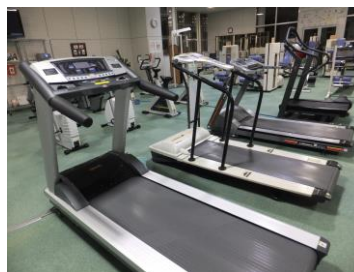
- ◆**有酸素運動** / 歩く, 走る, 自転車, ボート, 階段上りマシン  
⇒ 脂肪燃焼, 血圧・血液改善, ばてない体作り, いい汗かけます!
- ◆**筋力トレーニング** / 脚・腹・上体の筋トレマシン, フリーウェイトなど  
⇒ 腰やひざの痛み軽減, 姿勢改善, きれい・カッコいい体に!
- ◆**柔軟性運動** / ストレッチなど  
⇒ 腰やひざの痛み軽減, 姿勢改善, しなやかな体に!  
それから★**スタッフ(職員)** / 相談に応じます。何もわからなくても大丈夫。

**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。

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?** 現在新型コロナウイルスの影響で通常とは別の時間(下記)となっています。

火・木... 10:00~12:00, 13:00~15:00, 16:00~18:00, 19:00~21:00 \* 合間の時間は機器等の消毒・換気  
水・金... (午前なし) 13:00~15:00, 16:00~18:00, 19:00~21:00 の時間となり利用できません。  
土・日&祝日(月曜は休み) ... 9:30~11:00, 13:00~14:30, 15:30~17:00



## お知らせ

ルーム内にある年間パス(年会員)利用者専用の個人データ保存ファイルには今後、**資格証・利用券を保管せず、持ち帰って**いただきますようお願いいたします。また、過去に年間パス利用をしていた方で資格証を預けたままの方は、ルーム内で**保管していますので、受け取りに**トレーニングルームまでお出でください。ついでに利用(=運動)再開してみては?(^v^)



## 10月の予定

コロナウィルス感染症の影響で、今後、予定に変更もあり得ます。ご了承くださいませようお願いします。

### 【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 / 6(火)・15(木)・21(水)・29(木)
- 19:00~20:30 / 16(金)・21(水)・30(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。

### 【利用資格講習会/フリークライミング】 対象: 高校生以上

- 7(水)・23(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。



### 【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)・22(木) \* 自由参加 ¥100; 【会場】 東栄活動センター  
\* 今月は第3週ではなく第4週の22日です。
- **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

【休み】 ● トレーニングルーム: 毎週月曜定休