

## ウェルカム to トレーニングルーム

コロナはまだ無くなってはいませんが、マスク着脱は個人の判断にゆだねる様になりコロナ明けに近づいているように感じます。活動範囲も徐々に広がりを見せています。コロナ以降運動しないことが習慣づいてしまい、運動していた自分を忘れてしまっている方も少なくないようです。…動き出しましょう！

**利用するには？** 利用講習会(月に4~6回開催、¥310)を受講し利用資格を取得します。小真木原、羽黒、櫛引の体育館での受講もOKです。以前受講した方は再受講する必要なし、いつでもどうぞ！

**利用料金**…1回券¥320、回数券¥3,200、年間パス¥6,400(一般の場合)。  
高校生はその約半額。中学生は約1/3の料金です。



### 藤体(藤島体育館)トレーニングルームでできること

◆**有酸素運動** / 歩く, 走る, 自転車

⇒ 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** / 全身主要な筋肉の筋トレマシン, ダンベルなど

⇒ 腰やひざの痛み軽減、筋力アップ、きれい・かっこいい体に！

◆**柔軟性運動** / ストレッチ、フォームローラーなど

⇒ 腰やひざの痛み軽減、姿勢改善、しなやかな体、スッキリ！

★**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

**利用時間は？** 現在、新型コロナウイルス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



## 4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

●14:00~15:30/5(水)・13(木)・27(木)

●19:00~20:30/7(金)・12(水)・21(金)

★受講料/¥310, 定員あり ★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。

**利用講習会/フリークライミング** 対象：高校生以上

●5(水)・14(金)/19:00~20:30 \*要予約

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



**定期健康教室/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》

:11(火)・25(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》

:6(木)・20(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》

:6(木)・20(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》

:7(金)・21(金) \*自由参加¥100 【会場】渡前活動センター

●**ぽっぽのスパ体** 《第1~4火曜 14:00~15:00》

:4・11・18・25日 \*自由参加¥100 【会場】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 : 冬季休業(4月15日まで)

\*テニスコートは4月1日より利用開始