

いつやるの？今でしょ！ 冬こそ✌️トレーニング！

運動したいなあ！ 運動しなきゃなあ！ でもなあ… 時間ないしい… 寒いしい…
やらない理由なんて簡単に見つかり、そして春を迎えても、痛いヒザをひきずり、納得していない
体形は相変わらず… なあてことは、もう、やめにしましょう！

「体を動かすと気持ちいい！ カラダが軽くなる！ 快適！」、「痛みが和らぐ！」と自分に言い聞かせると、あ～ら不思議、動きたくなるものです！ トレーニングルーム、そろそろいかがです？

脂肪燃焼、血圧・血液改善、メタボ対策、ばてない体作りに！

⇒ **有酸素運動** / 歩く, 走る, 自転車こぎ + **筋トレ**

腰やひざの痛み軽減、筋力アップ、きれい・かっこいい体に！

⇒ **筋力トレーニング** / マシン, ダンベルなど + **柔軟運動**

腰やひざの痛み軽減, こり解消, 姿勢改善, しなやかな体に！

⇒ **柔軟運動** / ストレッチ, フォームローラーなど + **筋トレ**

何もわからなくても大丈夫。ご相談に応じます！ ⇒ **スタッフ(職員)**

利用するには？ 利用資格講習会(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、いつでもドーズ！

利用料金…(一般の場合) 1回券¥320、回数券¥3,200、年間パス¥6,400、…のいずれかで。

利用時間は？ 火・木…10:00~21:00 , 水・金…13:30~21:00

土・日&(月曜を除く)祝日…9:30~12:30, 13:30~17:00 * 定休日…毎週月曜(月曜祝日も)



12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 / 20(水)

●19:00~20:30 / 1(金)・13(水)・22(金)

★受講料 / ¥310, 定員あり ★小真木原・羽黒・櫛引の各体育館のトレーニングルームとの共通利用資格。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●6(水)・15(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》

: 12(火)・26(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》

: 7(木)・21(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》

: 7(木)・21(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》

: 1(金)・15(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》

: 5・12・19・26日 * 自由参加¥100 【会場】ぽっぽの湯

休み ▲藤島体育館全館 : 12/29(金)~1/3(水)

▲トレーニングルーム : 毎週月曜, 12/29~1/3

▲グラウンドゴルフ場 : 冬季休場中(~4月中旬)

▲テニスコート : " (12~3月末)