

# トレーニング室で 気軽にフィットネス・健康づくり！！



総合体育館トレーニング室が4月27日(水)にリニューアルオープン！新規マシンを50台以上導入し、トレーニング室の広さに加え、マシン数も**県内最大規模**に。市民や市内通勤者の健康づくりだけでなく、筋トレ上級者のトレーニングまで幅広く応援します。今回は、初めての人向けに器具や利用方法をご紹介します！



▲脇腹を引き締めよう！座って左右にひねるだけなので簡単です！



▲スクワットと同じ運動が座って簡単にできます！太もも痩せにも効果的！

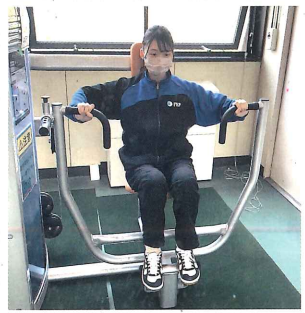


▲お腹周りと背中周りの引き締めで大活躍！

トレーニング室は、冷暖房に加え、換気設備も完備！総合体育館には、更衣室やシャワー室もあります。午後9時まで営業しているので仕事帰りにも利用できます。



▲太ももの前後を鍛えるマシン。歩行の安定度を高めるのに大活躍！



▲安全で簡単に胸の筋肉をトレーニングできるマシンです！



▲膝・腰にやさしく、体に負担なく有酸素運動ができます

## 初トレ・ひめトレでサポート！

初めての人に、体成分測定器で筋肉量を測定し、個々の体力や目的を聞いた上で、どのトレーニングが適しているかなど具体的にサポートします。(事前予約制1回1,000円)



※ひめトレは、女性限定のトレーニングで女性ならではの悩みもサポートします。

マシンの使用方法が分からない場合はスタッフが説明します



施設内は感染症対策を徹底していますが、マスクの着用や手指消毒など利用者自身での対策にご協力をお願いします。



**Q** 運動をしていないのですが、利用できますか？

**A** 女性やシニア世代の人にも気軽に利用いただけるマシンを多数導入し、トレーナーも配置しています。個々の体力に合わせてご利用いただけます。

**Q** いくらで利用できますか？

**A** 登録料や月会費はかかりません。次の料金で気軽に利用できます。

料金表	大学生～64歳	高校生・65歳以上
1回利用	200円 (市外300円)	100円 (市外150円)

**Q** いつ利用できますか？

**A** 午前9時から午後9時までの営業で、マシンの消毒を行うため2時間での入れ替え制となっています。(①午前9時～②午前11時30分～③午後2時～④午後4時30分～⑤午後7時～)

**Q** どうやって利用するの？

**A** ①総合体育館へGO⇒入口の券売機で使用券を購入 ※上履き・タオル持参  
②トレーニング室へGO⇒受付に使用券を提示して登録用紙に記入し、利用開始！

## お得で健康に！新たな教室・イベントのお知らせ

### らくらく運動教室 無料

日程 5月6日・13日・20日(金)  
時間 10:00～10:30  
場所 総合体育館玄関集合  
(予約不要で気軽に参加できます)

### 健康ウォーキング

日程 5月24日(火)  
時間 10:00受け付け 10:30開始  
場所 道の駅かくだ集合  
参加料 300円  
(道の駅クーポン券300円プレゼント)

### チャレンジデー2022

日程 5月25日(水)  
※詳細は全戸配布チラシまたは右のQRコードからご確認ください。

