

総合体育館 トレーニング機器リニューアル！

トレーニング機器が新しい器具になります！！

体力づくりや美容と健康のため是非ご利用ください。

令和7年2月15日(土)
リニューアルオープン

 ローアー (全身強化・有酸素運動)	 マルチプレス (上半身強化・引き締め)	 ラットプルダウン / シーテッドロー (広背筋、僧帽筋等強化)	 ヒップアグダクター / アグダクター (内転筋強化・中殿筋強化)
 レッグエクステンション / カール (脚部強化・引き締め)	 レッグプレス / カーフプレス (大殿筋強化・ふくらはぎ)	 アブ / ローバック (脊柱起立筋強化)	

新しい器具を使用するためには

- ① **講習会の受講が必要です。** 受講後「登録証」を交付します。
- ② 既にトレーニング室登録証の交付を受けている方の受講は必要要件ではありませんが、**効率的なトレーニングのため再受講が望まれます。**

講習会を受講するためには

- ① 下記日程で講習会を開催しますので、総合体育館(電話34-2131)へお電話でお申し込みください。(講習時間は1時間程度)
- ② 受講料合計700円(受講料500円+トレーニング室使用料 市内の方200円 市外の方300円)
 ※登録済の方はトレーニング室使用料だけとなります。

【持参物】

- ① 運動のできる服装
- ② 運動靴(上履き)

なぜ講習会を受講しなければならないのか

- ① 効率的な運動姿勢で行わないと体を痛める恐れがあります。
- ② 利用者を事故から守るためです。

【3月】

【2月】

講習会の日程

【ご連絡】 トレーニングルームのお休み 2月14日(金)は機器搬入のためお休みとなります。			水	木	金	土
					14 お休み	15 リニューアルOP
	19	20 19時	21	22 10時		
23	24	25	26	27 10時	28	1

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 19時	7	8
9	10	11	12	13	14	15 10時
16	17	18	19	20 10時	21	22
23	24	25	26	27	28	29 10時

講習会申込・お問合せ

お申込み: 総合体育館

電話34-2131

お問合せ: 文化スポーツ振興課

電話33-2611