

コツコツ筋活で健康ゲット！

健康増進等複合施設内にあるトレーニング室では、
筋トレ及び有酸素運動を行うことができます！



◆◆ご利用前に◆◆

18歳以上の安全に利用できる方が対象！

スタートアップ講座受講が必要です。

（月2回程度開催予定、総合受付でご確認ください。）

入室時間は
火～日曜日の
9:00～18:30
（原則）

◆◆利用の流れ◆◆

受講後、フリータイムトレーニング時間帯の利用ができます。

総合窓口受付後、トレーニングルームへお越しください。

トレーニング室利用の開催予定教室

*各種教室

高血圧や糖尿病など生活習慣病予防教室や“体の気になるあれこれ”をテーマにシリーズ開催します！

【募集】広報とね7・9月号

*フリータイムトレーニング

スタートアップ講座受講後、ご自身の予定に合わせ筋トレや有酸素運動が行えます。予約不可のため直接お越しください。

時間：火～金 13:00～18:50

土日 9:00～18:50

*はつらつトレーニング

65歳以上の方で、介護保険非該当の方が対象です！トレーナーが常駐してアドバイスが受けられます。

時間：火～金 9:10～12:00

（1回 約50分程度 予約制）

【募集】定期的に広報とねにて案内

*保健事業により利用可能時間変更あり