

ようこそ！今こそ！トレーニングルームへ

春！ゴールデンウィーク真ただ中！身に付ける服もだんだん軽くなり、カラダも心も身軽になってきた気分ですが、実際はいかがでしょうか？

体を動かすことは、カラダもココロも良い状態にする(保つ)のに、どんな形であれ役立ちます。食事の適正化と運動の習慣化により、内臓脂肪を減らす。血液の状況を改善(中性脂肪、血糖値…)。筋肉の張り・活性化。脳機能の維持改善。自己肯定感の向上。気分の落ち込みを減らす。前向き。などなど、いわゆる「心身の健康」を保つ、高めることができます。

「体を動かすと気持ちいい、楽しい！カラダが軽くなる！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で心も体も軽くなりましょう！

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, 階段上りの各マシン
⇒ 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。
または藤島・小真木原・羽黒・櫛引の体育館で以前受講した方(20年以上前でも可)は、いつでもどうぞ！
利用料金は3種類…1回券¥320、回数券¥3,200、年間パス¥6,400(一般の場合)

利用時間は？ 火・木…10:00~21:00, 水・金…13:30~21:00
土・日&祝日(月曜は休み)…9:30~12:30, 13:30~17:00 *定休日…毎週月曜(月曜祝日も)

5・6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… 5/8(木)・22(木)
 - 19:00~20:30… 5/2(金)・14(水)・23(金)
- ★受講料¥310 ★定員15名



*6月の日程は5月以降お問い合わせください。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 5/7(水)・16(金), 6/4(水)・20(金) / 19:00~20:30
- ★受講料¥310★定員10名*要予約当日18時迄
*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用可能。



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》
5/13・27, 6/10・24 *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》
5/1・15, 6/5・19 *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》
5/1・15, 6/5・19 *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》
5/2・16, 6/6・20 *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》
5/13・20, 6/3~24 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯
*5/6・27は休みです。

休み

- ▲トレーニングルーム：毎週月曜
- ▲グラウンドゴルフ場：6/9(月)~13(金) *芝生養生