

スポーツ村トレーニング室

健康増進のために

健康診断などでメタボリックシンドロームと言われた方、最近体力が落ちてきたと思うあなた。そんな悩みを解消できる場所が阿久比スポーツ村トレーニング室です。

有酸素運動を行うランニングマシン、筋力トレーニングを行うベンチプレスなど各種のトレーニング器具を取り揃えています。

初回にインストラクターの講習を受ければ、「登録証」が発行され、次回から自由に運動器具を使って、ト

レーニングができます。シャワー室も整備してありますのでトレーニング終了後には汗を流すこともできます。

運動不足の解消や健康増進のためにトレーニング室を大いに活用してください。

月・水・金曜日は 午後9時まで利用可能

使用時間

月曜・水曜・金曜日

午前9時～午後9時

火曜・木曜・土曜・日曜日

午前9時～午後5時

使用料

トレーニング室（中学生以上）

- ・ 1回200円

- ・ 回数券2,000円（11枚綴り）

温水シャワー

- ・ 1回100円

問い合わせ先

阿久比スポーツ村 ☎(49)2500

トレーニング室利用方法

利用方法



一回目の方は講習会を受けてね。

毎月
第2・第4日曜日
午前10時～正午
第1土曜日
午前10時～正午
第3水曜日
午後7時～午後9時

事前に電話で予約をしてください。(定員 日曜日は15人。土曜日と水曜日は8人。)

登録証
発行



次回からがんばってトレーニングするぞ!!



一回目からは登録証を持ってスポーツ村にきてね。

クラブハウス
受付で手続き

トレーニング



これで運動不足も解消だ