

トレーニング室で健康づくり

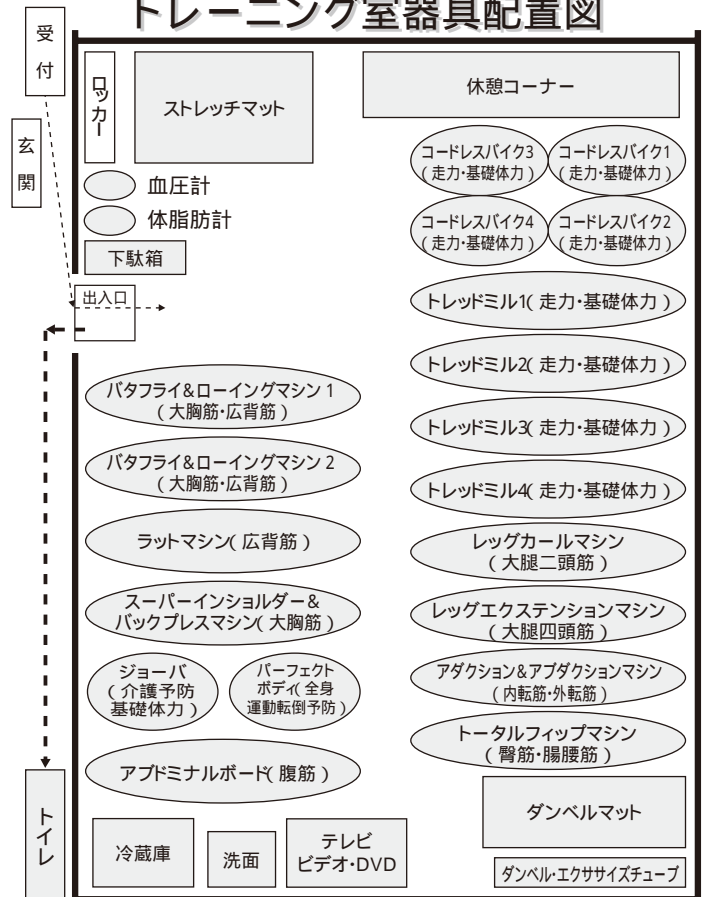
阿久比スポーツ村トレーニング室は、有酸素運動を行なうランニングマシン、筋力トレーニングを行うマシン、シェイプアップに効果的なジョーバ、パーフェクトボディ（振動トレーニングマシン）など各種トレーニング器具を取り揃えています。体力の向上や健康の増進を図りたい、ダイエットをしたい、いろいろな目的に合わせて利用ができます。

初回にインストラクターの講習を受けてください。「登録証」を発行しますので、次回からは自由に運動器具を使って、トレーニングをしてください。

講習会日時

毎月第2・4日曜日 午前10時～正午
 毎月第1土曜日 午前10時～正午
 毎月第3水曜日 午後7時～午後9時
 事前に電話予約をしてください。
 （定員は日曜日15人。土曜日、水曜日は8人）

トレーニング室器具配置図



トレッドミル(ランニングマシン)・コードレスバイクの台数増加



有酸素運動を行なうことができるトレッドミル（ランニングマシン）、コードレスバイクが2台ずつ増えました。多くの方が一度に有酸素運動を行なうことができるようになりました。

有酸素運動は、心肺機能の強化、基礎代謝アップ、高脂血症、高血圧などの危険因子の予防、治療効果があります。

- ・ 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）
 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