

# 夏本番に向けて

## トレーニング室で体カづくり

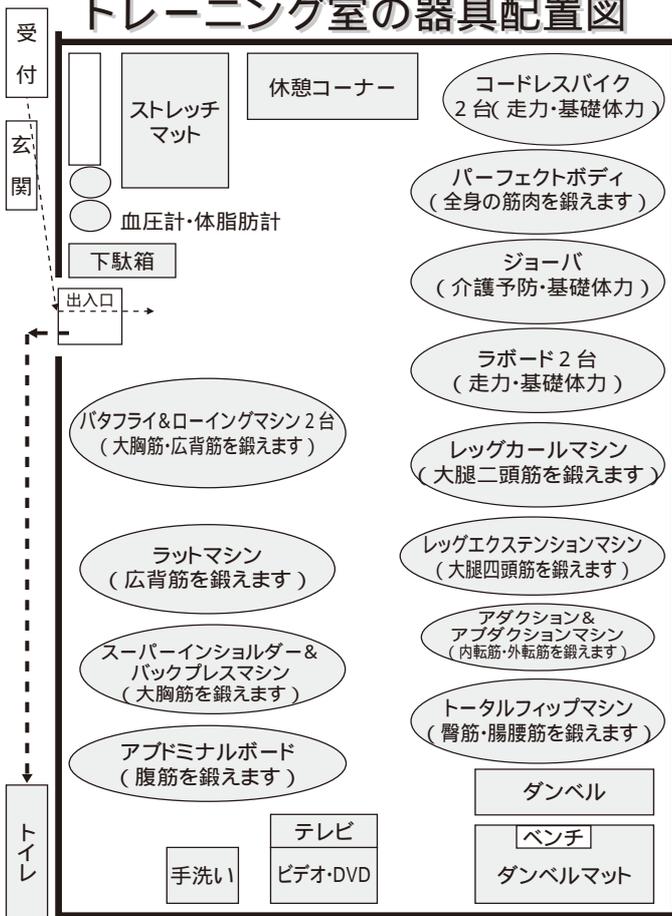
「最近おながが出てきたよねえ」といわれた方。メタボリックシンドロームと診断されたあなた。夏に向けて体力を付けたい方。そんな悩みを解消し、体力向上を手助けしてくれる場所が阿久比スポーツ村トレーニング室です。

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。

初め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。

「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。

### トレーニング室の器具配置図



**パーフェクトボディが加わりました**  
**(振動トレーニングマシン)**  
 あいち知多農業協同組合から「町民の体力増進に使ってもらえれば」とトレーニングマシン「パーフェクトボディ」の寄贈がありました。

全国のスポーツクラブや医療・リハビリ施設で広く使われています。左右交互と上下運動する振動版の上に立つことで、全身の筋肉を効率よく動かすことができます。体力に合わせた振動の速さが調節できます。一度試してみてください。

月曜・水曜・金曜日は午後9時まで利用できます。運動不足の解消や健康増進のため、トレーニング室を大いに活用してください。

#### 利用可能時間

- ・月曜日・水曜日・金曜日  
午前9時～午後9時
- ・火曜日・木曜日・土曜日・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

#### 講習会日時

- ・第2日曜日・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。

問い合わせ先 阿久比スポーツ村 ☎(49)2500