

大規模駅

健康の駅スタッフ(健康運動指導士など)が常駐し、お一人おひとりの健康状態や目的に合わせた健康づくりをサポートします!!



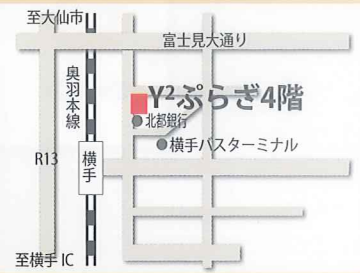
いってみよう!

健康の駅よこて 東部トレーニングセンター

駅前町1番21号
横手市交流センター Y²(わいわい)ぷらざ 4階
☎32-2450 休館日:原則毎週水曜日、祝日

設備

トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン
その他簡易運動器具、シャワールーム

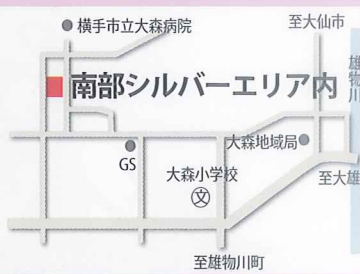


健康の駅よこて 西部トレーニングセンター

大森町字菅生田245番34
南部シルバーエリア内
☎26-2631 休館日:原則毎週土・日・祝日

設備

トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン
その他簡易運動器具



健康の駅よこて 南部トレーニングセンター

十文字町植田字一ト市330番地
十文字西地区館内
☎44-3211 休館日:原則毎週土・日・祝日

設備

トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン、
その他簡易運動器具、隣接する体育館で室内ウオーキング可



こんな運動
やっています!



高齢の方でも無理なくできる
トレーニングマシンによる運動。



エクササイズボールを
使った運動。



トレッドミルを使った
有酸素運動。