

こんな運動時間があります!

利用料

2時間まで

200円

利用対象

高校生以上

※要支援・要介護状態でない方

★健康増進タイム

トレーニングセンターに常駐しているスタッフが、個人個人にあわせた安全で効果的な運動のお手伝いをします。



レディース
タイム

毎週土曜日 午前中
東部トレーニング
センターのみ



“夕暮れ”
健康増進タイム

西部トレーニングセンター・
南部トレーニングセンターで
随時開催

女性限定の時間です! 家事や子育ての合間にリフレッシュしてください。月に1回、ハンドアロママッサージなどのイベントも開催します。

※無料の託児サービスも行っておりますので、ご相談下さい。

「日中は仕事や家事が忙しくて運動できない・・・」
そんな働き盛りの皆さんにオススメの時間です!

特定保健指導
対象者向け
運動指導

各トレーニングセンターで随時実施

メタボリックシンドロームの予防・改善のため、生活習慣改善の必要性に応じて、①情報提供、②動機づけ支援、③積極的支援、のいづれかを健診を受診した方全員が受けられるようになっています。



★各種運動教室(要予約)

申し込み方法・利用料などの詳細については、教室開催時期に随時チラシを全戸配付します。

生活習慣改善教室

【週2回×2ヶ月=全16回】

- ・30歳～64歳の方
- ・健診の結果等から生活習慣病に心配のある方

シニアパワーアップ教室

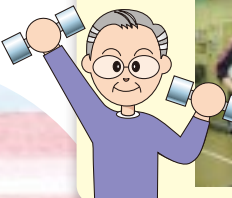
【週2回×2ヶ月=全16回】

- ・65歳以上の方
- ・体力増進をしたい方
- ・膝痛や腰痛に悩まされている方

膝痛・腰痛らくらく教室

【週1回×2ヶ月=全8回】

- ・50歳以上の方
- ・膝痛や腰痛に悩まされている方
- ・忙しい中で、気軽に健康づくりをしたい方



エアロバイクを使った有酸素運動。

※詳しいスケジュールは、各トレーニングセンター月間予定表をご覧ください。

月間予定表、週間予定表は各トレーニングセンターで配布しているほか、ホームページからも確認できます。

動きやすい服装(ジャージ、内履き)、
タオル、飲み物を持って、
おいでください!

