



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

心と身体の健康に トレーニング室を利用しませんか！！



■開館日時

健康福祉センターさわやか内トレーニング室

火・木・土曜日・・・13：00～20：30

日曜日・・・・・・・・・・10：00～17：30

洞爺ふれ愛センター内トレーニング室

月～金曜日・・・・・・・・8：45～17：30

※祝祭日、年末年始は休館となります。

■利用できる人

原則として高校生以上の方が利用できます。

ただし、医師から運動を禁止されている方や飲酒されている方及び迷惑行為などある方の場合には利用をご遠慮いただく場合がございます。

■利用に関して

運動用シューズ（外靴では入れません）、運動にあった服装、着替え、タオルなどを準備してください。健康福祉センターさわやか内トレーニング室にはロッカー（1回100円、利用後は料金が返却されます）、更衣室、シャワー室が設置されております。

■料金

1日券・・・・・・・・・・200円

回数券・・・・・・・・・・2,000円（1日券11枚綴り）

1ヵ月券・・・・・・・・・・1,500円

1年券・・・・・・・・・・10,000円

各券の販売はトレーニング室受付で行っています
一年券購入時は写真が必要となります。（縦2.5センチ×横2センチ）

券は両トレーニング室で共通して使用できます。



■主なトレーニング機器（ ）書は鍛える部位

健康福祉センターさわやか内トレーニング室

「有酸素運動系機器」

ランニングマシン、エアロバイク

「筋力系機器」

バックエクステンション（背筋・脊柱起立筋・大臀筋）

ベントレグアドミナル（腹筋）

フライ（大胸筋）

レグエクステンション（大腿四頭筋）

ライニングレグカール（大腿二頭筋）