

綺麗で使いやすい施設に生まれ変わりました！

健康な体を手に入れよう！

利用案内	
利用時間	午前9時から午後9時15分
休館日	年末年始（12/29～1/3）
利用料金	現金1回100円（高校生50円）・回数券12回分1,000円（高校生500円）
利用者対象	高校生以上 ※市外の方もご利用できます トレーニング室のご利用は講習会の受講が必要です（受講料1,000円）

施設紹介			
ロッカールーム		健康相談	ストレッチ
			
コインロッカー・シャワールーム		お気軽にご相談ください	運動の前後に
有酸素運動			
			
エアロバイク	ランニングマシン		ステップマシン
筋力トレーニング			
			
マシン		フリーウエイト	
マッサージ		各種測定	運動プログラム・情報
			
ベルトバイプレーター・テーブルローラー		体脂肪・血圧・体重等	健康情報の提供