

平成25年4月1日**オープン**の
「**そお生きいき健康センター**」で**トレーニング**を始めませんか



メタボ解消
ダイエット
体力の維持・増強
筋肉をつけたい
くびれのある体に
とお考えの「あなた」へ

- 友達や同僚と一緒に。 ●初心者・女性・高齢者 **大歓迎**
- 「マシンの使い方が分からない」「どうやって運動すればいいか分からない」
そんな方でも、トレーナー（常駐）が優しく指導してくれるので、女性や高齢者でも安心

「そお生きいき健康センター」のトレーニング室には、有酸素マシンや筋力系マシンなど最新のフィットネスマシンを設置しております。また、ダンベル・バーベル・スミスマシン・ベンチ類も豊富にそろえているので、初心者から上級者まで、幅広く対応。



体組成計（体成分分析）であなたの体をチェック!!
筋肉量や脂肪量等、今のあなたの状態を数値で表して、それを元にトレーナー（常駐）があなたの希望にあった運動プログラムの作成、目標の設定やそれにあった指導を行います。
（一部、個人負担があります）

- トレーニング室の利用について**
平成25年4月1日から「そお生きいき健康センター」管理室受付にて受け付けます。

- 指定管理について**
・「メルヘンスポーツ」（フィットネスクラブやプールを経営）が管理及び運動指導を行います。
- 利用料金について**
・1回のご利用 300円 ・回数券の場合 3000円で2回お得な12回分
・1か月券の場合 2000円で一月内に何回でも利用できます。
- 利用時間** 8時30分から22時まで ※毎週水曜日休館

※「そお生きいき健康センター」のご利用について（お知らせ）

4月1日オープンに伴い、各利用室（2月号に掲載）の予約を3月1日から3月29日まで曾於市役所 本庁 保健課 健康増進係にて受け付けます。ご利用の際は、申請書の提出が必要です。なお、4月1日からは「そお生きいき健康センター」管理室にて申請を受け付けます。

お問い合わせ 曾於市役所 保健課 健康増進係へ 電話 0986-76-8806

トレーニング機器については、全国共済農業協同組合連合会の交通事故対策事業を活用し充実させております。