



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

健康福祉センターさわやか 洞爺ふれ愛センター トレーニング室を利用しよう!!

町では、町民の皆さんが、各種トレーニング機器を利用した運動を継続して行うことで心肺機能や筋力の向上及びダイエット効果が得られるようトレーニング室を設置しています。気軽に楽しみながらトレーニングを行うことで「体重が減る」「体型がスマートになる」「血圧が正常になる」「血糖値が下がる」「コレステロール値が下がる」「疲れにくくなる」「肩こり・腰痛が楽になる」などの事例もありますので、心身ともに健康な毎日の一助としてトレーニング室を利用してみませんか!!

■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。

■料 金

1日券・200円
回数券・2,000円（1日券11枚綴り）
1カ月券・1,500円、1年券・10,000円
各券はトレーニング室受付で販売しています。
一年券購入時は写真が必要（縦2.5㍍×横2㍍）

■利用できる人

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は、利用できません。

■利用上の注意

運動用シューズ、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。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います。

■トレーニング機器

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5台、エアロバイク6台
「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）
ベントレッグアドミナル（腹筋）
フライ（大胸筋）
レッグエクステンション（大腿四頭筋）
ライニングレッグカール（大腿二頭筋）
ダンベル 1キロ～5キロ

洞爺ふれ愛センター内トレーニング室

「有酸素運動系機器」
ランニングマシン、エアロバイク、エアロポート
エアロクライム
「筋力系機器」
ラットプルダウン（上腕二頭筋・広背筋・菱形筋帽筋・大円筋・小円筋・脊柱起立筋群など）
バックエクステンション（背筋・脊柱起立筋・大臀筋）
フライ（大胸筋） チェストプレス（大胸筋）
レッグエクステンション（大腿四頭筋）
シーテッドレッグカール（大腿二頭筋）
アームカール（上腕二頭筋・上腕筋）
ダンベル 1キロ～5キロ



洞爺ふれ愛センター



健康福祉センターさわやか