

さわやかだより

虻田地区トレーニング室 移転のお知らせ

健康福祉センターさわやか内に設置されているトレーニング室が、社会福祉法人あぶた福祉会「さぼーとステーション ゆうあい」の施設内に移転します。

■移転先 さぼーとステーションゆうあい
機能訓練室

■住 所 洞爺湖町高砂町 128 番地 5

■再開時期 令和 3 年 4 月 1 日予定

※移転に伴い、令和 3 年 3 月 1 日～3 月 31 日まで
トレーニング室を休館します。
洞爺ふれ愛センター内のトレーニング室はこれまで
どおり使用できます。

開館日時

さぼーとステーションゆうあい内トレーニング室

火・木・土曜日・・・13 時～ 20 時 30 分
日曜日・・・・・・・10 時～ 17 時 30 分

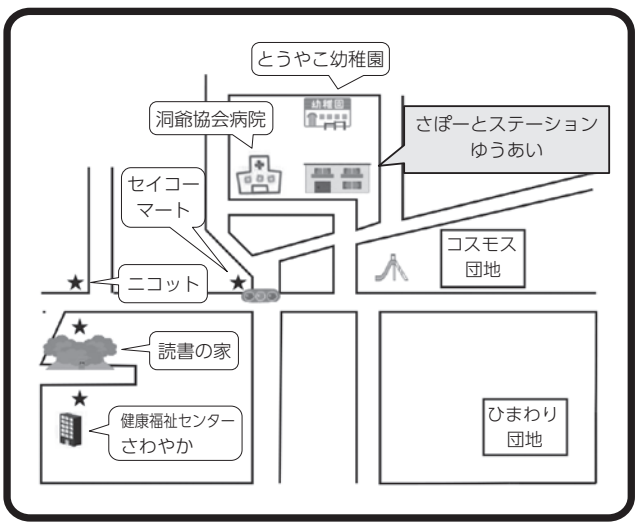
料 金

1 日 券	200 円
回 数 券	2,000 円（1 日券 11 枚つづり）
1 か月券	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。
1 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。
※ 75 歳以上は無料です。

利用できる機器

機器名	効果のある筋肉
エアロバイク	大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋
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
ベントレッグアドミナル	腹筋
ランニングマシン	腹筋・背筋・大腿部
レッグエクステンション	大腿四頭筋



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。さぼーとステーションゆうあい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）、施設内には更衣室、シャワー室が設置されています。

利用できる人

原則として高校生以上の人を利用できます。
ただし、医師から運動を禁止されている人や飲酒している人、迷惑行為などある人の場合は利用できない場合があります。



問合せ 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）