

さわやかだより

トレーニング室を 利用してみませんか？



町にはトレーニング室が2か所あり、ランニングマシンやエアロバイクなど各種フィットネス機器を取りそろえています。

継続して利用することで心肺機能や筋力の向上およびダイエット効果のほか「血圧が正常になる」「血糖値や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」「ストレス発散」などの効果も期待できます。

トレーニング室は天候に左右されることなく体を動かすことができるため、心身ともに健やかな毎日の一助としてぜひご利用ください。

	虻田地区	洞爺地区
住 所	さぽーとステーションゆうあい内 洞爺湖町高砂町 128 番地 5	洞爺ふれ愛センター 2 階 洞爺湖町洞爺町 132 番地 2
開館時間	火・水・土曜日 13 時～ 20 時 30 分 日曜日 10 時～ 17 時 30 分	月～金曜日 8 時 45 分～ 17 時 30 分
料 金	1 日券 200 円 回数券 (11 枚綴り) 2,000 円 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 (縦 2.5 ㍍×横 2 ㍍) が必要です。	
利用できる人	原則として高校生以上の人 ただし、医師から運動を禁止されている人、健康上問題がある人、飲酒している人、迷惑行為を行った人は利用できない場合があります。	
持ち物	運動用シューズ、運動にあった服装、着替え、タオル、水分など ※虻田地区のトレーニング室にはシャワー室が併設されていて使用可能です。	

お知らせ

故障していた虻田地区のエアロバイクを2台入れ替えました！

手動設定のほか、自動プログラムや脈拍数を設定し、その脈拍数になるように自動的に重さを調整する機能がついています。

まずは足りないと思うところから始め、徐々に重さ、時間、ペースを上げていきましょう。



問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)