

りんくる 3 階の 健康増進室で運動を始めませんか？

運動指導員が常駐しているので、体力に自信がない方や、病気で治療中の方でも、個別に相談しながら安心して運動ができます。

ランニングマシン等を使って有酸素運動をしたり、ストレッチやダンベル体操などの「フィットネス教室」も開催しています。ご自分に合ったプログラムでご利用下さい。

運動を習慣化することで、健康の維持・増進、生活習慣病の予防・改善や、介護予防に役立てましょう！



- ◆ 対象者 : 高校生以上の市民(通勤・通学者も可)
- ◆ 利用時間 : 月・木曜日 13時30分から20時30分
火・水・金曜日 9時30分から20時30分
- ◆ 利用料金 : 一般 400円
高校生・65歳以上の方 300円

「フィットネス教室」の開催時間 ※フィットネス教室はご自由に参加いただけます。

時間	月	火	水	木	金
10:00～ 10:40	—	♥バランス エクササイズ	ダンベル体操 ★基本	—	ダンベル体操 ★基本
14:00～ 14:40	ダンベル体操 ★基本	♫ストレッチ 教室	♫ストレッチ 教室	♥バランス エクササイズ	♥バランス エクササイズ
19:30～ 20:10	♥バランス エクササイズ	ダンベル体操 ☆応用	♥バランス エクササイズ	♠自重 トレーニング	♫ストレッチ 教室

◆ ご利用時に必要なもの

- ・室内用運動靴、飲み物、運動できる服装、タオルなど
- ・治療中の病気がある方は主治医の許可が必要です。

問合せ 0133-77-7808 (健康増進室直通)
0133-72-6123 (スポーツ健康課)