



健康づくりセンター

フィットネスエリア

- 筋トレスペース<フリーウェイト> : パワーラック・ダンベル・メディシンボールなど
 有酸素マシンスペース : エアロバイク・ローイングマシン
 リラクゼーション& : マット・ストレッチポール・バランスボール・
 トレーニングスペース ステップ台・バランスディスク・健康グッズなど

《広～い♪ホームジムのような**フィットネスルーム**利用できます!》

お試し!

利用料金<一部スペースは、季節により利用料が変更の場合あり>

全スペース使っても**村民大人1回¥100**/村外大人1回¥300/子供半額
 (ご利用は中学生~/大人料金は高校生以上・子供料金は中学生※成人同伴利用のみ)

- ・ 初回や不慣れな方にはスタッフが、ご利用方法などご案内!
 - ・ お一人でもお気軽にお越しください!お喋りしながら、一緒にやりましょう!
 - ・ 4月～レッスンスケジュールやイベント準備中!
- <ストレッチポール・バランスボール・筋カトレーニングなどの「かんたん入門レッスン」、その他、ZUMBAやヨガなど>

★村民IR・スタッフ募集中!!

一緒に「座間味★フィットネス」を作っていきますか?

利用時間 <イベント・季節により変更の場合あり>

9:00～20:30/最終チェックイン19:00 (休館日/月毎にHPでご案内)

詳細やご不明な点については、お電話でのお問合せ、もしくはHPでご確認ください

座間味村歴史文化・健康づくりセンター

☎098-996-1361 担当:北村

HPは
こちら→

