



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

# トレーニングルーム を利用しよう!

## ランニングマシンが新しくなりました!

多くの皆さんが利用しているトレーニングルームのランニングマシンが、新しくなりました。健康福祉センタートレーニングルームで4台、洞爺ふれ愛センタートレーニングルームで1台の計5台。

今回新たに整備されたランニングマシンは、スポーツ振興くじ助成金を受けて整備されています。

この機会に、トレーニングルームを利用してみませんか?



新しいランニングマシン  
(ラボード LXE1200  
セノー製)

### 開館時間

- 健康福祉センターさわやか内トレーニングルーム  
火・木・土曜日 ……13時～20時30分  
日曜日 ……10時～17時30分
- 洞爺ふれ愛センター内トレーニングルーム  
月～金曜日 ……8時45分～17時30分  
※祝祭日、年末年始休館

### 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

各券の販売はトレーニングルーム受付で行っています。1年券の購入には写真(縦2.5cm×横2cm)が必要となります。券は両トレーニングルームで共通して使用できます。

### 利用できる人

原則として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人や飲酒されている人、迷惑行為などある人は利用ができません。

### 注意事項

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。

健康福祉センターさわやか内トレーニングルームには、ロッカー(1回100円、利用後に料金返却)と更衣室、シャワー室があります。

### 主なトレーニング機器

健康福祉センターさわやか内トレーニングルーム  
「有酸素運動系機器」

ランニングマシン、エアロバイク

「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)、ライイングレッグカール(大腿二頭筋)、ダンベル1kg～5kg



洞爺ふれ愛センター内トレーニングルーム  
「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1kg～5kg

