



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

## ■トレーニング室の利用のご案内

洞爺湖町では、町民の皆さんが、各種トレーニング機器を利用した運動を継続して行うことで、心肺機能や筋力の向上及びダイエット効果が得られるようトレーニング室を設置しています。気軽に楽しみながらトレーニングを行うことで「体重が減る」「体型がスマートになる」「血圧が正常になる」「血糖値が下がる」「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」などの実例もあります。心身ともに健康な毎日を送るためトレーニング室を利用してみませんか！！

## ■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方や飲酒されている方及び迷惑行為などある方の場合は利用を遠慮していただく場合があります。

## ■開館日時

- ◆健康福祉センターさわやか内トレーニング室  
火・木・土曜日・・・13:00～20:30  
日曜日・・・・・・・・・・10:00～17:30
- ◆洞爺ふれ愛センター内トレーニング室  
月～金曜日・・・・・・8:45～17:30  
※祝祭日、年末年始は休館となります。

## ■料金

- 1日券・・・・・・・・200円
  - 回数券・・・・・・2,000円（1日券11枚綴り）
  - 1ヵ月券・・・・・・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。  
一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。

## ■利用に際して

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。健康福祉センターさわやか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）、更衣室、シャワー室が設置されています。トレーニング機器を利用した際、機器やマットに汗などがついた場合は、自分でふき取るようご協力ください。

## ■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室 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）／・ライニングレッグカール（大腿二頭筋）／・ダンベル 1キロ～5キロ

### ◆洞爺ふれ愛センター内トレーニング室 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

- ・ラットブルダウン（上腕二頭筋・広背筋・菱形筋・僧帽筋・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 1キロ～5キロ

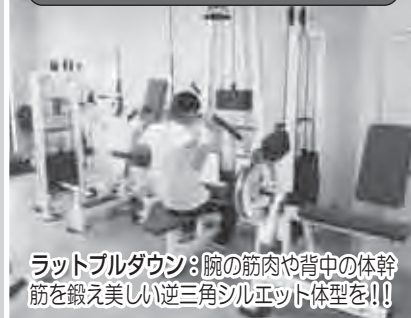
（ ）書は鍛える部位

健康福祉センターさわやか内トレーニング室



エアロバイク：体力にあわせた負荷をかけながら、心拍数をみて無理なく楽しく！！

洞爺ふれ愛センター内トレーニング室



ラットブルダウン：腕の筋肉や背中の体幹筋を鍛え美しい逆三角シルエット体型を！！