

# 12月



## 保健福祉センター内 いきいきルーム



※12月27日(土)まで営業、1月5日(月)から営業開始

いきいきルームでは・・・

各種トレーニングマシンが充実しており、安全に安心して運動することができます。  
皆様の目標（健康増進・筋力を付けたい・腰痛を改善したい・やせたいなど）に併せた  
トレーニングメニューなどご提案いたします！

また、無料のグループエクササイズでは多種多彩なプログラムをご用意しております。  
一人ではなかなか続かない、、、運動の方法が分からない、、、

という方は是非ご参加ください！

### 【初めていきいきルームをご利用される方へ】



◆マシン利用前に『初回講習会』が必須となっております。

★月～木・土曜： 13:30～15:00

★金曜： 15:30～17:00

★定員：各2名様 お電話にてお申込みください。

※上記時間帯が難しい方はご相談ください！

### 【対象】

◆橋本市内に住所を有し、又は勤務している18歳以上の健康な方  
(医師により運動制限を受けていない方)



### 【利用料金 & 時間】

◆1回 200円 2時間以内（入館～退館までの時間）



	営 業 時 間
月・水・金	12:00～17:00
火・木	12:00～20:00
土	9:00～17:00

(11:00～12:00昼休み)

※シャワールーム利用時間も含みます



### 【持ち物】

◆室内用シューズ（忘れるとご利用できません）、水分、タオル、動きやすい服装  
手荷物（かばん）は更衣室ロッカーで保管ください。

ロッカー使用料100円 ※使用後返金されます



### 【ご利用の流れ】

- ①来館（玄関にて検温）⇒②手指消毒⇒③血圧測定⇒④室内用シューズに履き替える
- ⑤利用券購入⇒⑥入館手続き（血圧値入力）⇒⑦着替え（更衣室利用）⇒⑧運動開始
- ⑨運動終了⇒⑩着替え⇒⑪体調確認（血圧測定など）⇒⑫退館手続き（血圧値入力）
- ⑬手指消毒⇒⑭靴を履き替え退館

【お問い合わせ先】  保健福祉センター内 いきいきルーム

電話番号： 0736-33-7277 正午から（土曜日は午前9時から）

