

# 4月

## 保健福祉センター内 いきいきルーム



【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)



| 曜 日   | 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まれます

### 【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



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事ができます。  
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。  
一人では中々続かない、、、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！

【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)