

10月

保健福祉センター内 いきいきルーム



※10月12日(土)は地域のだんじり祭りの為、休館日となります。

【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。



【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 | 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 ※使用后返金されます



【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)

