

# 大崎市古川総合体育館

## トレーニングルーム

# 新しい身体づくりに選べる フィットネスライフを！

### 【フルタイム】 会費 3,500円/1ヶ月

利用時間：営業時間内すべて

ヨガやエアロビクスなど各種レッスンにも参加できます。

～ポイント～

運動を始めたい…、なかなか足が向かない…など、初めての方や運動が苦手な方など身体を動かすきっかけ作りにご登録ください。

### 【シニア】 会費 2,500円/1ヶ月

利用時間：各曜日 13:00～16:00

65歳以上の専用区分！身体の落ち着いた時間帯に気持ちよく運動しましょう。

～ポイント～

午後の時間を有効活用して体力維持、怪我の予防に身体を動かしましょう。  
ストレス発散、生活習慣病予防にもお勧めです。

### 【ナイト】 会費 2,500円/1ヶ月

利用時間：各曜日 18:00～20:50

昼間は忙しくて運動できない、お仕事帰りに身体を動かしたい方におすすめ！

～ポイント～

体温が上がって筋肉をスムーズに動かせる時間帯で肥満予防や強度の高い運動にも最適です。

### 【学 生】 会費 2,500円/1ヶ月

利用時間：各曜日 16:00～19:00

高校生以上で学生の方限定区分！

運動の継続、補強したい方におすすめ！

～ポイント～

継続は力なり！補強運動や弱点克服を目的に集中して運動ができます。

### 【法 人】 102名 会費 5,000円/1ヶ月

企業様で契約を結ぶ登録区分です。【フルタイム】と同じ内容で利用できます。  
従業員様への福利厚生などに、ぜひお役立て下さい。

お問い合わせは：大崎市古川総合体育館 指定管理者 公益財団法人 古川体育協会  
〒989-6117 大崎市古川旭 4-5-2 Tel:0229-24-0511 Fax:0229-22-6460

# 会員区分利用特典

## 1、時間内すべてのレッスンにご参加できます。\*ナイト除く

(火) ヨガ教室「中級」	10:00~11:00	太田 I R
(火) バレトン教室	19:00~20:00	吉越 I R
(水) バランス体操	14:00~14:45	白鳥 I R
(木) ヨガ教室「初級」	10:00~11:00	太田 I R
(金) エアロビクス「初級」	10:00~11:00	伊藤 I R
(金) サークットトレーニング	14:00~14:45	白鳥 I R
(土) エアロビクス「中級以上」	10:00~11:00	伊藤 I R

## 2、毎月1回のインボティ測定で運動効果が確認できます。

「定期的に測定することで記録に残り、運動意欲を高めます」

## 3、トレーニングカードの作成ができる。\*フルタイム・シニア・学生

「運動目的に合った負荷や回数の設定で運動効率向上を目指します」

## 4、ワンポイントアドバイス。

「運動の疑問などトレーナーにお声掛け下さい。新たな発見が…」

## 5、選べる時間でトレーニングに集中。

フルタイム	9:00~20:50	全ての時間をご利用可能です。 会員専用時間もあります。
シニア	13:00~16:00	65才からの区分です。水曜・金曜・土曜の会員利用時間をご利用可能です。
学生	16:00~19:00	高校生以上の学生対象区分です。水曜・金曜・土曜の会員利用時間をご利用可能
ナイト	18:00~20:50	夜の時間専用。水曜・金曜・土曜の会員利用時間をご利用可能です。
法人	9:00~20:50	フルタイムと同じ内容をご利用頂けます。