

2018! Spring 新規マシン導入

トレッドミル新規入替 バイク増設

有酸素マシンにつき
人気機種を増設しました。



インター/アウター サイ

ウェスト引締め効果
や臀部の強化を目的
に運動が出来ます!



アブドミナルベンチ 新規入替



有酸素マシンと
ウェイトマシン
を組み合わせ
て目標に向か
って快適な運
動ライフを提
案いたします。

再講習のお知らせ

トレーニングカードに赤ラインがない方は受講をお願いします。



トレーニングカードをお持ちで赤ラインがない方は
再講習・・・800円（新規マシン使い方、インボディ測定）
講習を受けたことがない方は新規講習会を受講後
トレーニングカードを発行します。

月会費会員のお知らせ

充実のサポートサークル！
月々3,000円！！
一ヶ月使い放題！

月会費会員特典！

- ①通常開館時間すべてご利用頂けます。
- ②月1回のインボディ測定。メニュー作成。
- ③各種レッスンの参加。
- ④会員様限定、会員専用トレーニング時間。

《 会員サポートサークル 》

○インボディ測定の数値をもとに目標設定とトレーニングメニューの作成。

↓ ↑

○運動に無理がないか、物足りなくないかチェックしていきます。

↓ ↑

○月に1回のインボディ測定から経過を判断しさらに目標に近づきます。

↓ ↑

○定期的なトレーニングで健康な身体作りをしていきましょう。

～レッスン表～

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
9:00							
10:00		レッスン	講習会		レ 講	レッスン	
11:00			会員専用時間		会員専用時間		
12:00	休館日		会員専用時間		会員専用時間		
13:00	(祝日は通常営業。翌日が休館日になります)		会員専用時間		会員専用時間		
14:00		レッスン			レッスン		
15:00			会員専用時間		会員専用時間		
16:00			会員専用時間		会員専用時間	会員専用時間	
17:00			講習会		会員専用時間	講習会	
18:00		レッスン					
19:00							
20:00							
21:00							
《赤枠は各種レッスン時間です》				《青枠は講習会時間です》			

※予定が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※会員専用時間は一般利用できません。

※細かい詳細は「レッスン&講習会スケジュール表」をご覧ください。

～料金表～

区分	料金	内容
講習会	2,000円 / 初回	講習+インボディ測定
月会費会員	3,000円 / 1ヶ月	通常開館時間利用可能。レッスン参加。インボディ測定。メニュー作成。
月会費会員 (高校生)	2,000円 / 1ヶ月	同上
個人利用 (2時間)	100円 / 2時間	一般利用時間内での利用。
レッスン (一般)	1,000円 / 1レッスン	レッスン参加。
インボディ (一般)	1,000円 / 1回	要予約。
インボディ (各指定管理教室受講者)	500円 / 1回	同上
(既存会員再講習)	800円	新規マシン講習+インボディ

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