

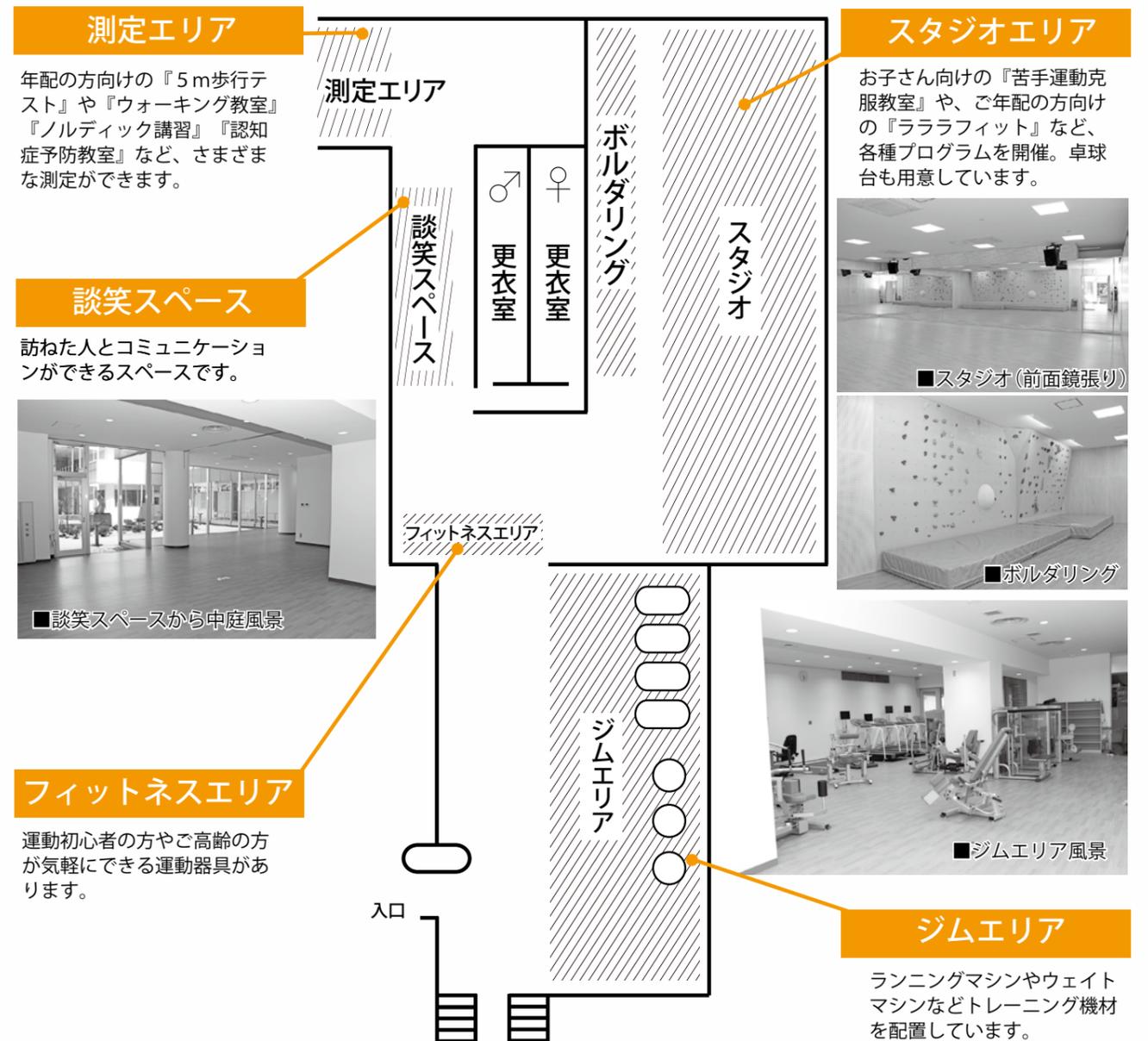
都留市健康ジムがオープンします！

オープン記念式典 4月1日(日)13時～(利用開始時間 14時～)
 3月25日(日)からプレオープンを開始します！

都留市ふるさと会館1階に市民の皆さまに日常的な運動機会及びコミュニティの場を提供するとともに、生涯を通じての健やかでいきいきとした市民生活の実現を目的として都留市健康ジムを4月1日(日)にオープンします。

都留市健康ジムは、筋力強化や健康維持だけでなく、スタジオを併設し、トレーナーによるメタボリックシンドローム予防・改善、生活習慣病予防・改善、介護予防、自立支援など多岐にわたるプログラムを実施し、談話コーナー等を設置することで、『トレーニングを通じた多世代交流拠点』として、誰もが気軽に健康増進活動が続けていくことができる施設となっています。

都留市ふるさと会館1階 都留市健康ジム



3月25日(日) プレオープン！
 ～ジムエリアなどのトレーニング器具とスタジオ運動無料体験会～

開催日 3月25日(日)から3月31日(土)まで、プレオープン期間として、ジムエリアなどのトレーニング器具とスタジオプログラムの無料体験ができます。
 ※3月26日(月)は休館日となります。

60歳からはじめる健康プログラム
 ～ラララフィット～

開催日 3月27日(火)、30日(金)
 10時～11時30分

内容 ミズノ機能性グッズ(エアバックに空気を入れて使うグッズ)活用によるバランストレーニングを行います。筋力トレーニングと合わせて行う事で身体の機能向上を目指します。

対象 60歳以上

定員 15名

健康プログラム～ラララサーキットライト～

開催日 3月29日(木)10時～11時30分

内容 イスや自重、ミズノ機能性グッズを使用しリズムに合わせたトレーニングを行います。誰でも簡単に楽しく運動を行い、筋力や機能性向上を目指します。

対象 一般(高校生以上)

定員 15名

かんたんピラティス

開催日 3月27日(火)19時～20時

内容 自重やアルファボールを使用し、体への負担をかけずに運動です。

対象 一般(高校生以上)

定員 12名

グッズエクササイズ

開催日 3月27日(火)、29日(木)
 20時～21時

内容 トレーニング器具(ゴムチューブやアルファボールなど)を使用し、楽しく簡単に体幹部のトレーニングを実施する運動です。

対象 一般(高校生以上)

定員 10名

筋コンディショニング

開催日 3月29日(木)19時～20時

内容 日常使われないような筋肉を使い基礎代謝をあげたり、筋力のアンバランスを矯正し、正しい姿勢の保持と障害予防にも効果的です。また、基礎代謝を上げ痩せやすい体作りを行います。

対象 一般(高校生以上)

定員 12名

申込期日 3月25日(日)から受付を開始します。電話もしくは受付窓口、当日空きがあれば参加可能です。

4月1日(日) オープン！

～スタジオプログラム無料体験会～
 オープンイベントとして、スタジオプログラムの無料体験会を行います。
 ※利用料金は発生します。利用料金は次ページをご覧ください。

開催日 4月1日(日)14時から

内容 スタジオ運動無料体験会
 こどもから高齢者を対象に卓球・こどもスポーツ塾・ボルダリング・スタジオプログラムの無料体験会を行います。
 持ち物 運動できる服装と室内用シューズ、飲み物、タオル

①卓球体験会
内容 スタジオ2台をスタジオに設置し、卓球講師のワンポイントアドバイスとラリーを行います。卓球の楽しさを伝えます。

時間 14時～15時

対象 小学生～一般

申込 当日随時受付(卓球ラケット、ボール無料貸出)

定員 24名(1人5分間程度)

②こどもスポーツ塾体験&ボルダリング体験

内容 幼児～小学生を対象にスポーツ塾(鉄棒・マット・跳び箱)のスポーツ体験や小学生～一般を対象にボルダリングの体験会を行います。

時間 15時～16時

対象 こどもスポーツ塾体験：幼児～小学生
 ボルダリング体験：小学生～一般

申込 当日随時受付

定員 こどもスポーツ塾体験 各10名
 ボルダリング体験 24名

③健康プログラム～ラララフィット体験～

内容 ミズノ機能性グッズ(エアバックに空気を入れて使うグッズ)活用によるバランストレーニングを行います。筋力トレーニングと合わせて行う事で身体の機能向上を目指します。

時間 16時～17時(一部16時～16時30分、二部16時30分～17時)

対象 一般(高校生以上)

申込 当日随時受付

定員 各部15名

問合せ 生涯学習課スポーツ振興担当
 都留市健康ジム ☎(45)4111

健康ジム利用案内

利用時間

9時～21時（入館は20時30分まで）

※4月1日は14時～

休館日

毎週月曜日（祝日の場合はその翌日、

年末年始12月29日～翌年1月3日）

利用料金

未就学児 無料

小学生以上高校生以下

1回 100円

回数券(11回) 1,000円

一般

1回 300円

回数券(11回) 3,000円

65歳以上

1回 100円

回数券(11回) 1,000円

※市外の方は右記の利用料金の2倍となります。

※初回利用時にジムエリアなどのトレーニング器具を利用される方は、初回利用者講習会の受講が必須となります。（高校生以上）

※スタジオプログラムは別途参加料が発生します。

初回利用者講習会（講習時間30分程度）

時間 毎日 9時～、14時～、19時～

計3回

※4月1日は、15時、17時、19時となります。

講習内容

① 利用上の注意 ② 予約ボードの説明

③ 機器説明

持ち物 室内用シューズ、トレーニングウェア、汗拭きタオル、飲み物

※講習会は利用料金が発生します。講習会終了後はトレーニングエリアなどの器具をご利用できません。

トレーニングエリアを利用される方へのサービスプログラム（無料）

1日2回30分のショートサーキットトレーニング

開催時間 13時～、16時～

体力測定会

測定項目 握力、開眼片足立ち、5m通常・最大歩行テスト、エアロバイク、長座体前屈、体組成測定

開催時間 週1回（不定期）、1日2回

（1回につき1人、1時間程度）、予約制となっております。

スタジオ個人開放日

利用種目を設定し、個人で利用ができるスタジオとなります。（1人1時間）

卓球 毎週火・金曜日、13時～15時

ボルダリング 毎週木曜日、16時～18時

スタジオプログラム

スタジオにて、こどもから高齢者を対象とした『健康プログラム』『キッズ・ジュニア走り方教室』など、各種プログラムの開催を予定しております。詳細については、4月号の広報などでお知らせいたします。なお、スタジオプログラムは別途参加料が発生します。



■スタジオプログラムのイメージ写真