

都留市健康ジム 4月のスタジオプログラム

都留市健康ジムではスタジオにて、はじめての方でも安心して、楽しみながら健康づくりができるよう、目的に合わせた各種プログラムを実施します。なお、スタジオプログラムには、別途健康ジムの利用料金がかかります。

問合せ先 都留市健康ジム(ふるさと会館1階) ☎(45)4111

利用料金 高校生以下 100円、一般 300円、65歳以上 100円(市外の方は左記の料金とは別となります)

プログラム名	プログラム内容	対象者	定員	参加料	実施日
60歳からはじめる健康プログラム ～ラララフィット～	ミズノ機能性グッズ(エアバックに空気を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性向上を目指します。	60歳以上	15名	1回400円	毎週火・金曜日 10時～11時
かんたんピラティス	自重やアルファーボールを使用し、体への負担をかけずに行う運動です。	一般 (高校生以上)	12名	1回300円	毎週火曜日 19時～20時
グッズエクササイズ	トレーニング器具(ゴムチューブやアルファーボール等)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教室です。	一般 (高校生以上)	10名	1回300円	毎週火・木曜日 20時～21時
健康プログラム ～ラララサーキット ライト～	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。	一般 (高校生以上)	15名	1回400円	毎週木曜日 10時～11時
筋コンディショニング	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。	一般 (高校生以上)	12名	1回300円	毎週木曜日 19時～20時

第2回 「都留アルプス」フリーハイキング

春の都留アルプスを歩こう

都留市街に沿って全長約8kmに渡り、標高600m前後の山々が、山脈をなしています。変化に富んだコースがあり、幅広い層で楽しめます。

参加費無料
事前申込不要

START 配布地図によるフリーハイキング

都留市駅 富士急行線

スタート時先着300名
ミネラルウォーター プレゼント

見晴らし抜群
パノラマ展望台
都留市の街並みを望む



GOAL
都留文科大学前駅・東桂駅
ゴール時先着各150名 計300名
記念品プレゼント

幅広い層で楽しめるよ

水道橋「ピーヤ」
橋の下で手をたたくと「鳴り龍」が聞ける。



都留アルプス フリーハイキング開催!

日時 4月15日(日)
時間 8時～10時30分
スタート 都留市駅
ゴール 都留文科大学駅前

東桂駅 11時～14時30分
13時～16時

※東桂駅 ゴール時、先着200名にとん汁プレゼント

※駐車場はありませんので公共交通機関(富士急行線)を利用してください。

問合せ先 市役所産業課
Eメール kankou@city.tsuru.lg.jp