

都留市健康ジムがオープンしました！

健康づくりに都留市健康ジムをご利用ください！

都留市ふるさと会館1階にオープンした「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、誰もが気軽に健康づくりを続けていくことができる施設です。日ごろからの健康づくりにご利用ください。

利用料金 高校生以下 100円
 一般 300円
 65歳以上 100円

(市外の方は上記の料金の2倍となります)

利用時間 9時～21時(入館は20時30分まで)

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)



■器具の取り扱いにはトレーナーの指導があり安心して利用できます。お気軽にご参加ください。

都留市健康ジム 5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『健康プログラム』などの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、参加料が発生します。

プログラム名	プログラム内容	対象者	定員	参加料	実施日
キッズ・ジュニア 走り方教室	早く走る練習方法やコツをアドバイスします。また、子供の運動能力UPへ繋げる場とします。 (※参加者は必ず内履きを持参してください)	①幼児 ②小学生	10名	1回400円	5月13日(日) ①10時～11時 ②11時～12時
キッズ・ジュニア スポーツ塾	子どもが苦手とする「走り方」、「鉄棒」、「マット運動」、「跳び箱」の4種類の苦手克服を図る集中教室です。 (※参加者は必ず内履きを持参してください)	①幼児 ②小学生	10名	1回400円	5月27日(日) ①第一部10時～11時 第二部13時～14時 ②第一部11時～12時 第二部14時～15時
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

問合先 都留市健康ジム(ふるさと会館1階) ☎(45)4111