

施設紹介コーナー

トレーニングルーム

当館には下記のようなトレーニングルームがあります。ウォーキングやエアロバイクは**有酸素運動**（エアロビクス）です。有酸素運動は、脂質の代謝、血圧や血糖の低下にも効果があります。

高校生以上で、講習会を受講（無料）していただいた方が利用できます。講習会は月3回で、健康づくりの為の指導から目標心拍数の設定まで行います。開催日は本ホームページ、瑞穂市広報をご覧ください。詳しい内容、講習会の予約は気軽に当館の事務室にお申し付けください

主な運動器具

- ★X-Trend ランニングマシン：2台
- ★COMBI エアロバイク：3台
- ★シーズンテック振動マシン：2台
- ★その他、ダンベル(1~5Kg)4セット、バランスボール、体内脂肪計など

利用日

休館日以外

休館日は（毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）&12/29~1/3）

利用時間

午前10時から午後9時まで

利用料金

2時間100円

振動マシンは全身の筋肉のストレッチができます！



- ★ランニングマシン⇒ 傾斜も付けてウォーキング可能
- ★エアロバイク ⇒ エアロビクス能力等の体カテストも可能
- ★振動マシン ⇒ 筋肉各部のストレッチング
- ★バランス（ギムニク）ボール ⇒ 筋力トレーニングからシェイプアップ、リハビリまで幅広く活用

ご利用頂いている方の声

ウォーキングとプールの利用を続けて、夜遅い夕食をやめたらダイエットに成功しました。メタボ脱出で嬉しい限りです。現在の目標はBMI 22です。

ランニングマシンでウォーキングを始めてから、大きな苦勞もせずにウエストサイズが小さくなりました。

夜でも安心してウォーキングやバイクの運動ができるので利用しています。