「最近、身体を動かしていないな～。」と思うあなたへ！！

保健センター内のマシンの紹介をします。
ご自分の目的にあったマシンをお選びください。

腹筋台（傾斜も出来ます）

メタボからマッチョになろう！

え～、マッチョって頑張ります！

トレーニングベンチ

エルゴメーター（自転車こぎ）

チェストプレス（胸の筋肉を作る）

ダンベル

ぶら下がり健康器、懸垂ok

レッグプレス（太ももも全体の筋肉をつける）

ランニング・ウォーキングマシン

血圧・体脂肪測定

Ticket Ticket

年末年始を除く平日、午前９時から午後５時までは、無料でつかえます。土・日曜日、祭日の午前９時から午後９時までと平日の夜間（午後５時から午後９時まで）は有料となります。チケットは 11 枚つづり 1,020 円です。お問い合わせ、チケット購入は保健センター（☎73－7521）まで。