からだを動かそう。

特集

JOYFIT 室蘭モルエ中島店

オリコン顧客満足度ランキングフィットネス部門総合第1位に輝いた『JOYFIT』。設備もメニューも、そして価格も皆さんに満足して頂けること間違いなし！なんといっても低価格が嬉しい！月会費6,999円で毎日使いたい放題！最新マシンでトレーニングはもちろん、スポーツコートでスポンテニスやバドミントンなど仲間と一緒に楽しむ事もOK♪1人ひとりにカウンセリングからオリジナル運動メニューを考えて、マンツーマンでスタッフが指導してくれるサポートプログラムもあるので、初めての方でも安心して始められますよ。ヨガやエアロビクス、ボクササイズ、お子様のバレエ・体操教室などのレッスンもあり、親子で通うのも楽しい！

早朝6時から深夜24時までの営業で、お風呂やシャワー、サウナもあるので仕事をしている方も通えそう。この春からは『JOYFIT』に通って健康な体作りをしてみませんか？

JOYFIT
室蘭モルエ中島店
室蘭市中島本町1−9−18
営業時間　6：00～24：00
定休日　毎月最終金曜日
電　話　0143−47−2677

登別市民プール らくあ

公認競技用・流水歩行プールなど4種類のプール、約20種類のトレーニングマシンを導入しているトレーニングルームなど、登別市民プール『らくあ』は設備がとっても充実！

また、クリンルセンターのごみ焼却熱を利用し、プールの水温や館内室温を保つエコな施設です。天気・季節に関係なく心地よい汗を流せますよ♪

プールでは登別市水泳協会やJSSのコーチにより、楽しく安全にキッズからマスターズまでの水泳教室や水中運動教室を開催中！流水・歩行プールは腰痛・膝痛の方でも無理なく運動、運動後は気泡と噴流で筋肉マッサージを受けられるリラクゼーションプールでリラックス♪

お得な回数券や6ヶ月、1年カードも販売していますので是非お問い合わせを！研修室や会議室、キッズルームにはロッカー・シャワールームなどユーティリティも充実。なるほど年間利用者数12万人というのも納得です!!

登別市民プールらくあ
登別市幸町1−5−2
営業時間　10:00～21:00
定休日　毎月第1・第3月曜日
電　話　0143−85−5588

カーブス室蘭中島

1回30分のフィットネスでお馴染みの「カーブス」。「女性専用」が人気を呼び、全国約1400店舗の展開は日本最大級！

忙しくても美容と健康を気遣う女性たちにとって、必要な運動を30分で行うことができるなんてホント嬉しい♪

仕事や趣味にとエネルギッシュに活動する女性にピッタリのフィットネスがココにあります!!

加齢によって心身が変化していくことは自然の摂理：でもそこはオンナの底力！少しでも加齢を減速させようじゃないの!!

筋力低下、骨密度や心肺機能の低下など、それらの原因として、運動不足により基礎代謝が落ちて体脂肪が増えてしまうことが多く挙げられます。そこで、筋肉を鍛え基礎代謝を上げる「筋力トレーニング」が大切となってくるのです。

4月は特別企画・女性のための筋力体操教室「脂肪が燃えやすいからだづくりキャンペーン」を実施中！1週間無料体験や入会金最大オフなどの応援企画を開催中。お見逃しなく♪

カーブス室蘭中島
室蘭市中島町1−9−1
営業時間　平日10:00～13:00・15:00～19:00
土曜10:00～13:00
定休日　日曜・祝日
電　話　0143−44−3080
・カーブス伊達インター☎0142−21−3087
・カーブスイオン登別　☎0143−86−3087

伊達市温水プール トレーニング室

プール利用　一般　1回券　500円(税込)
回数券1回券6枚綴り　2,500円(税込)
お得な定期券があります。
(プール+トレーニング室・ランニングコース利用可)
一般：3ヶ月 6,000円(税込)　6ヶ月 11,000円(税込)

伊達市の温水プールが新しく誕生しました！早速GO!!

市総合体育館に併設、プール棟の中にはトレーニング室もあります。受付ではスタッフの方に笑顔で迎えられて、よ～し頑張るぞ～って感じになりますよ♪

プールは一般用が7コースの25mプール(最深1.35m)。歩行用(水深1m)。幼児用(同0.4m)があります。以前の市民プールに比べても広々として種類も増えているので、楽しみ方も増えますよね♪

トレーニング室はランニングマシーン、コードレスバイク、油圧計トレーニング機器など43台。体力診断機器もあるので自分の体力年齢は何歳だろう？なんていうのも面白そう。

器具の使い方や運動メニューの作成も、スタッフがお手伝いしてくれるので安心して利用できます♪

ここで耳寄り情報！5月7日からプールトレーニングスクールが開催・プールフロントにて受付中なので、詳しくはスタッフに聞いてみよう！

トレーニング室利用
一般　1回券　300円(税込)
回数券1回券11枚綴り　3,000円(税込)

伊達市温水プール
トレーニング室
伊達市松ヶ枝町34−1(市総合体育館内)
営業時間　温水プール：9:00～21:00
トレーニング室：9:00～22:00
定休日　月曜日(休日の場合は翌日以降の平日)
電　話　0142−25−8300

ステージ

最近、自分のカラダに自信を持てますか？『ステージ』で素敵なカラダを手に入れましょう！専門的な知識を持つ有資格者がいる『ステージ』。ダイエットはもちろん、肩こりや腰痛といった慢性障害、ケガのリハビリ等、目的にあったトレーニングスケジュールを指導してくれます。

初心者にも簡単に利用出来るマシンをラインナップ。使い方もスタッフが丁寧に指導！又、マシントレーニングだけではなく、人間本来の動きを求めるトレーニング(ファンクショナルトレーニング)を積極的に導入し、合わせてバリエーションに富んだエクササイズでカラダのマンネリ化を予防。女性に人気のヨガではココロとカラダをリフレッシュ！アディダス公認ボクササイズも魅力的♪スポーツ整体もあるから歪んだカラダを骨盤調整、本来あるべきポジションに♪

※4／26～5／11は、なんと500円で体験出来るキャンペーン中!!

ステージ
登別市富岸町2−12−1
営業時間　月・火・木・金 10:00−23:00
土 10:00−20:00
日・祝日 10:00−18:00
定休日　水曜日
電　話　0143−83−5588

JSS登別スイミングスクール

全国に84校を展開し、会員数150万人を誇る『ジャパンスイミングスクール』では、現在、春の入会キャンペーンを実施中!!期間中は入会特典として入会金免除！本科コース指定用品がジュニアに限り30%割引など、とってもお得な特典がいっぱい♪

ジュニアスクールでは、水慣れから4種目完泳までバッチリ育成されるので、選手として競技会にも参加できるように完全指導。水泳を楽しめるよう、安全を優先した管理体制でコーチングスタッフも充実、またきめ細やかな指導を受けられるのでとても安心です。大人のクラスではドイツ生まれのアクアスティックを使い、脳の活性化と体のバランス機能をupさせるクラスの体験会も開催中！

小さなお子さんから大人まで、多彩で魅力的なプログラムを取り揃えている『ジャパンスイミングスクール』。水中では体の負荷を軽くしてのリラックスした全身運動が可能ですよ。この春からの体調管理に是非どうぞ♪

JSS登別スイミングスクール
登別市若草町1−4−6
営業時間　火・金 10:00−20:30
水 10:30−21:30
木 10:00−21:00
土 9:00−16:30
定休日　日曜・月曜
電　話　0143−86−6800
http://www.jss-group.co.jp/noboribetsu/