



## JOYFIT 室蘭モル工中島店



●エアロバイク



●ロータリッドルーツ

運動はリカバメントバイクがオススメ。背もたれ付きで通常のエアロバイクよりも優しい作りなので、初心者やご年配の方にも無理なく使えそう♪更に気になる部分に効果的なロータリッドルーツやヒップアダプターで骨盤の修正、お腹・内もも・おしりの脂肪を燃焼&筋力UPで理想の体型に☆



●女性専用ルーム

**JOYFIT**  
室蘭モル工中島店  
室蘭市本町1-9-18  
営業時間 6:00~24:00  
定休日 毎月最終日曜日  
電話 0143-47-2677



### 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



## 登別市民プールらくあ

クリンクルセンターのみ焼却熱を利用した施設らしく、快適な室温で通年通してトレーニングできます。使用料は一般300円、65歳以上はなんと100円!



エアロバイクやランニングマシンなど約10種類、35台のマシンを揃えています。エアロバイクは体脂肪を燃焼させる有酸素運動、お腹周りや体重が気になる方に最適♪ウエイトレマシンは基礎代謝量を増やす無酸素運動。太りにくく、体質を改善♪マシンを使うのは初めての方も、随時スタッフが常駐してのから安心♪一気に激しいトレーニングをして体を痛めてしまつては元も子ありません!自分に合わせてペースで継続することが大切。お得な回数券や6ヶ月カード、年間カード、法人会員カードもあるのので、ぜひお問い合わせ下さい☆



**カープス室蘭中島**  
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 0143-44-3087  
カープスインフォメーション 0143-86-3087  
カープス伊達インター 0142-21-3087



## カープス室蘭中島

女性に人気の「カープス」では、「ロコモチャレンジ」推進協議会のサポート企業として活動中!運動&ロコモ予防を促進するのはもちろん、推進協議会と運動し地域への呼びかけも積極的に取り組んでいます!ひとりでも日運動を継続するのは難しいけれど仲間がいたら頑張れる♪運動は毎日じゃなくてもいいんです!一筋肉は筋力に組織を壊した後には回復させる時間が必要☆だから1週間に2~3回くらいのペースで運動するのがベスト。自分の運動機能を健康に保ち、衰えたりにならず、自立した状態で100歳まで生きることが目標に頑張ります!♪女性専用、一日30分OK、その土曜もいらないので気軽に運動ができても何気なくマシンと相談できます。女性専用のリスト&ストレッチで無理なく運動の習慣づけが出来るから何歳からでもスタートできますよ!



# 筋力

身近な有酸素運動

### 特集

春の陽気に誘われて外で体を動かしたい季節になってきました!体は大丈夫ですか!お腹周りは?足腰は?筋力不足のゆるんだ体にムチ打って鍛えないと、急な運動はケガの元になっちゃいますよ☆自分の身体に合わせて少しずつ柔軟な筋肉を手に入れて、ケガのない健康な体作りを目指しましょう!



## 伊達市温水プール トレーニング室



●「レルグエクステンション」  
スタッフの深井さんがアドバイス。

伊達市総合体育館に併設されている「トレーニング室」。脚力アップを目指す方の力強い味方、深井さんに聞いてみました。たくさんあるマシンのなかから、リラックスしたエクステンションをチョイス!太もも前面に効果があり、腰への負担を軽くしながらトレーニングができるのがイイみたい♪負荷を小さくして長い時間トレーニングするが効果的☆

**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)  
**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。

4月17日(日)は「春一番伊達ハーフマラソン大会」が開催されます!マラソン大会に向けての栄養の取り方や休息、入浴の仕方など、更に特別メニューでの練習もしている方、参加を考えると今からでも筋力や体力はつけられるので、エントリーしていただける方、脚力アップで自己ベストを出しちゃうましよう!

またトレーニング室の隣には温水プールがあるので、体をさらに絞りたい方は水泳でシェイプアップ!

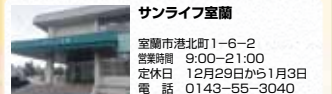
**伊達市温水プール  
トレーニング室**  
伊達市松ヶ枝町34-1(市総合体育館内)  
営業時間 温水プール:9:00~21:00  
トレーニング室:9:00~22:00  
月曜日(休日の場合3連休日の平日)  
定休日 水曜日  
電話 0142-25-8300

提供!又、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体をフレキシブルにもラテンなど様々な踊りを楽しむエクササイズをZUMBA、インストラクターの動きに合わせて見よう見まねで体を動かしてみよう!「ステージ」で納得のいくくを手に入れよう!

**ステージ**  
登別市高岸町2-12-1  
営業時間 月・火・木 10:00~23:00  
土 10:00~20:00/日・祝日 10:00~18:00  
※延長(要予約)営業もあります  
定休日 水曜日  
電話 0143-83-5588

た慢性障害、ケガ等のリハビリや目的にあったプログラムを組んでもらえ、さらに充実したマシンのラインナップ!初心者の方にはスタッフの丁寧な指導で、安全で効果的なプログラムを

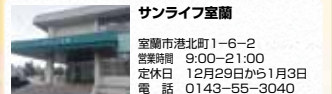
**サンライフ室蘭**  
室蘭市港北町1-6-2  
営業時間 9:00~21:00  
定休日 12月29日から1月3日  
電話 0143-55-3040



## ステージ

運動系から文科系まで様々な施設があるサンライフ室蘭から体を鍛える施設の紹介です!施設は体育室とトレーニング室のふたつがあります!体育室は広々と、パドミントンなら4面、スポンジジニアなら4面など幅広く利用できる十分な面積があります!トレーニング室にはウォーキングマシンを始めコンベンション、エアロバイクなど様々なトレーニング器具があり、体力作りから筋力トレーニングまでをほつちりサポート!シャワールームもあるから、さっぱりと汗を流して帰るのが嬉しい!また、事前申し込みにより団体の専用使用も対応しているのどうぞご相談を☆その他にも囲碁講座や対局会、介護講座、シェイプアッププログラム、マタニティ講座など様々なイベントも開催しているの、要チェック!

**サンライフ室蘭**  
室蘭市港北町1-6-2  
営業時間 9:00~21:00  
定休日 12月29日から1月3日  
電話 0143-55-3040



## サンライフ室蘭