

# カラダを鍛えるジム特集

体を動かしたいけど、どうやって始めたらいいかイマイチわからないそのあなた!  
 日頃のストレスをリフレッシュしながら、楽しくボディメイクしませんか?  
 これからやってくる夏に向けて、理想のボディを目指しましょう。  
 トレーニング&フィットネスで、体も心もフレッシュアップ!!



施設長  
土屋 伸二さん

## 登別市民プール らくあ

登別市幸町1丁目5-2

☎(0143)85-5588

利用時間/10:00~21:00  
 休館日/毎月第1、第3月曜及び  
 年末年始  
 ※競技会、イベント開催、点検等で  
 臨時休館あり  
 利用料金/詳細はお電話かHP  
 をご覧ください。



**POINT!**

トレーニングマシンをリニューアル!  
 様々なマシンが揃い、充実した施設が  
 手軽に利用できる料金設定。  
 これから運動を始めようと思っ  
 ている方、必見です!



トレーナー  
管井 宏さん

## 伊達市総合体育館 あかつき

運営管理/NPO法人伊達市スポーツ協会  
 (株)道南スコール共同事業体  
 伊達市松ヶ枝町34-1

☎(0142)25-8300

利用時間/  
 トレーニング室:9:00~22:00  
 プール:9:00~21:00  
 休館日/年末年始  
 プールは毎週月曜日  
 ※月曜が祝日の場合火曜休

利用料金  
 トレーニング室:300円  
 プール:大人500円  
 高校生240円  
 小学生120円  
 お得な回数券あり



**POINT!**

月2,800円+施設料で約30種類の  
 運動し放題の【フリー教室】あります!  
 ヨガ・エアロビクス・泳法レッスンなどのほか、  
 お子様の水泳・ダンス教室、  
 大人の運動習い事フリー教室など。  
 【コイン体験もあるので是非!】



トレーナー  
倉兼 さん

## 栗林商会アリーナ

運営管理/室蘭市スポーツ協会

室蘭市入江町1-62

☎(0143)84-6274

利用時間/  
 9:00~20:45  
 休館日/年末年始  
 利用料金/  
 詳細はお問い合せ  
 ください。



Instagram  
 @MURSPD\_TR



**POINT!**

楽しくハードな「トランポリンFitNess」、  
 高地トレーニングルーム内での筋トレ  
 エクササイズや、ちよいとレ、カラダFitなど  
 多彩なイベントを開催中。  
 SNSで情報発信しています!

