

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/
 詳細はお問い合わせ
 ください。



Instagram



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!



公共体育館では全国初設置の「高地環境トレーニングルーム」
 があります!同時に6人の入室が可能。高血圧症や冷え性改善、
 造血効果、血糖値安定化など、生活習慣病予防に有用。運動が苦
 手な方も多く利用してらっしゃいます、勇気を出して一歩踏み出
 してませんか?運動愛好者の心肺能力アップ効果は全国的にも
 有名だそうです!

マシンでは、本格トレッドミル(ルームランナー)11台、自
 走式ランニングマシン6台、重量級のパワーラックや全身運動ス
 トライダーマシンなど、様々な種類のマシン総台数は45台!自
 分に最適な運動が楽しめます☆

トレーニングが終わった後は、広いストレッチコーナーでクール
 ダウン。達成感に満たされて気持ちいい~♪

