



# ウイングまつばせトレーニング室 健康運動教室 令和6年 4月 【運動強度目安】

はじめての方  
大歓迎です!!

- ◆健康運動教室実施中でも通常のトレーニングマシン等のご利用になれます。
- ◆健康運動教室は急遽、中止又は変更になる場合があります。ご了承ください。

★…低  
★★…中

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
営業時間		10:00 ~ 21:30					10:00~17:00	
午前	休館日 ※月曜祝日の場合は営業、翌火曜が休館※	10:00~12:00 新規利用者受付 (重点対応)	10:30~11:30 うきうき教室 (椅子体操) ★	10:00~10:30 新規利用者受付	11:00~11:30 お楽しみ教室 ★~★★	11:00~11:30 簡単ヨガ ★	10:10~10:30 モーニングストレッチ	10:00~10:30 新規利用者受付
				11:00~11:30 お楽しみ教室 ★~★★	11:00~11:30 簡単ヨガ ★	10:30~12:00 新規利用者受付 (重点対応)	11:00~11:30 ストレッチ ★	
午後		13:00~17:00 新規利用者受付 (重点対応)	13:00~13:30 新規利用者受付	13:00~17:00 新規利用者受付 (重点対応)	13:00~13:30 新規利用者受付		15:00~15:30 関節痛 予防・緩和 ★	13:00~16:00 新規利用者受付 (重点対応)
			15:00~15:40 リフレッシュヨガ ★		15:00~15:30 エアロ ボディシェイプ ★~★★	15:00~15:30 関節痛 予防・緩和 ★		
夜間		18:00~20:30 新規利用者受付 (重点対応)	18:00~18:30 新規利用者受付		18:00~18:30 新規利用者受付		※日曜日の開館時間は17:00までとなっております。 ※祝日の開館時間は21:30までとなっております。	
			※空きやすい 		19:00~19:40 お楽しみ教室 ★~★★	※空きやすい 		

※ 利用時間は、火曜から土曜は10時00分~21時30分です。日曜のみ10時00分~17時00分です。(休館日は月曜。月曜祝日の場合は営業、翌火曜が休館日)

※ 初めてトレーニング室をご利用の方は、初回のみ新規利用者受付の時間帯におこしください。(利用チケットを購入していただきます)

※ 利用券の料金は大人210円・高校生100円です(1回2時間以内) 11枚つづり回数券(2060円)もどうぞご利用ください。

※ トレーニングウェア、室内シューズ、飲み物等をご持参ください。男女更衣室とシャワー室があります。

※ フリーパスご利用の方で、2回目以降のご利用時は利用チケット購入をお願い致します。

**事前予約不要!**

**追加料金なしで教室参加可!**

**同時にマシン等も使用可!**

# 健康運動教室内容(参考)

R5年12月時点

うきうき教室 (椅子体操)	運動強度
基本的にイスに座って行う体操教室です。頭の体操・筋力トレーニング・転倒予防体操・ストレッチ等を60分間休憩や談笑も交えて行います。ご自宅でもできる体操もご用意しております。ぜひお気軽にご参加ください。	★ (低)
ストレッチ・モーニングストレッチ	運動強度
筋肉をゆっくりと伸ばして気持ちよくリラックスできる教室です。ストレッチ方法が分からない、関節痛などを軽くしたい、身体の疲れを解消したい方、初心者の方、ご安心してご参加ください。ご自宅でもできるストレッチもご用意しております。	★ (低)
リフレッシュヨガ・簡単ヨガ	運動強度
基本的なヨガのポーズをゆっくりと実践していく教室です。初めてヨガを行う方にはおススメのレッスンです。ゆっくりとした呼吸を意識してインナーマッスルを鍛えます。自律神経の調整やストレス解消、不眠解消等にも効果があります。	★ (低)
関節痛予防・緩和	運動強度
膝・腰・肩などの関節痛予防や緩和を目的にしたい方におススメです。簡単なストレッチや筋力トレーニングなどをお交ぜながら、ソフトジムも活用した教室内容です。また、初心者の方や運動苦手の方でもご安心してご参加ください。	★ (低)
お楽しみ教室	運動強度
有酸素運動・筋トレ・ヨガ・ストレッチ等を中心に、ステップ台・ダンベル・チューブ・バランスディスク等を使用する教室です。毎週教室内容が変わるので、楽しみにしてご参加ください。誰でも参加しやすく、初心者も大歓迎です(^^)	★(低)~ ★★(中)
エアロボディシェイプ	運動強度
有酸素運動と身体の引締めを主な目的とした教室です。音楽にあわせて毎回違った種目内容で上半身や下半身、胴体部、身体の部位ごとに対して引締める運動を行います。定期的に参加することで、身体の変化を楽しむことができます！	★(低)~ ★★(中)
はじめてエアロ・うきうきエアロ	運動強度
はじめての方や運動苦手な方向けに有酸素運動を音楽に合わせて行う教室です。簡単な上肢や下肢の動きで音楽に合わせて全身を使って楽しみながら汗をかきましょう。体力づくりや気分転換にもおススメです。時々、脳トレレクレーションをお交ぜで行います！	★ (低)
ステップ&筋トレ	運動強度
リズムに楽しくのりながらステップ台を使用して身体を動かす教室です。特にお腹周りを減らしたいという方から最近転倒が気になるといった方まで幅広く参加していただける教室です。エアロピクスとはまた違った楽しさを身体で感じていきましょう！	★(低)~ ★★(中)

市内・市外  
2時間 210円  
高校生も可



トレーニング室  
専用HP(QRコード)  
最新の情報アップ!!

## ◆新規の方やID番号未発行の方◆

①問診表・②個人情報の同意書を書いて頂いてから利用ID番号を発行します！ 室内シューズ・飲み物・動きやすい格好で受付までお越しください。



月会費なし、初期費用なし、登録後単発で  
営業時間内いつでもご利用なれます！

### ◆ジョギングコース1回50円

※メインアリーナ2階コース1周約174m

### ◆男女更衣室完備

※シャワー室：無料

## 11枚回数券 & フリーパス券がお得!!

### ◆11枚回数券：2,060円(税込)

※券売機ですぐに購入が可能で、使用期限なしです。

### ◆3ヶ月フリーパス券：5,140円(税込)

### ◆6ヶ月フリーパス券：9,260円(税込)

### ◆12ヶ月フリーパス券：17,490円(税込)

※申込書は受付までお申し出ください。

※申込書+料金をご準備頂き、当日からご利用できます。