

# ウイングまつばせトレーニング室 健康運動教室 令和5年 11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、翌火曜が休館日※	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) ★	11:00~11:30 お楽しみ教室 ★~★★	11:00~11:30 簡単ヨガ ★	NEW!! 11:00~11:30 お楽しみ教室 ★~★★	11:00~11:30 ストレッチ ★	
		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	NEW!! 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 ★	15:00~15:30 エアロ ボディシェイプ° ★★
午後			15:00~15:40 リフレッシュヨガ ★					
夜間		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。
		※混雑しやすい 	19:00~19:40 エアロ ボディシェイプ° ★~★★	※空きやすい 	19:00~19:40 ステップ &筋トレ ★~★★	※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枚つくり回数券(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!**

# 主なトレーニングマシンのご紹介

## 《 有酸素運動マシン 》

トレッドミル  
(ウォーキングマシン)



コードレスバイク



背もたれ付バイク



## 《 筋力トレーニングマシン 》

レッグプレス  
(もも・おしり)

レッグカール  
&エクステンション  
(もも前・後)

クランチ  
(お腹)

チェストプレス  
(胸・腕)

ショルダープレス  
(肩・腕)

ラットプルダウン  
(背中・腕)

腹筋台  
(お腹)

バックエクステンション  
(背面)

各種ダンベル  
1 kg~15kg

## 《 その他マシン・一部小道具 》

ジョーバ  
(骨盤ほぐし)

ベルトバイブ  
レーター  
(全身ほぐし)

ストレッチ  
ポール  
(背面ほぐし)

バランス  
ボール  
(体幹)

★高校生も可★

★2時間 210円(市内・市外)★

◆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。



11月4日(土)臨時休室です！

終日トレーニング室はご利用できません><

◆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

【期間限定】有料  
インボディ測定ができます!!

【インボディ器機設置予定期間】※完全予約制

11/14(火)~11/26(日)



この機械に90秒乗るだけで、筋肉量や脂肪量の左右差・身体年齢など身体の詳しいことが分かります！