

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 10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) ★	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 ★	11:00~11:30 うきうきエアロ ★	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 エアロ ボディシェイプ ★★	15:00~15:30 エアロ ボディシェイプ ★★
			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 ★★	15:00~15:40 ステップ &筋トレ ★★	15:00~15:30 エアロ ボディシェイプ ★★	
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 ★★	10/5(木)のみ 19:00~19:40 お楽しみ教室 ★★	19:00~19:40 ステップ &筋トレ ★★	※余裕がある 		

※ 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!

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。



月会費なし、単発で営業時間内いつでも
ご自身のペースでご利用できます！

◆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。