

「ぐりんぱるフィットネスジムの開館」について

市体育協会では、細江コミュニティセンターのトレーニング室の終了に伴い、機器の一部を引継ぎ、4月11日から、榛原総合運動公園ぐりんぱる管理事務所内にフィットネスジムを開館します。健康維持や筋力アップ、ダイエット、競技スポーツのレベルアップなどに利用できます。

1 オープニングイベント

(1) 日時

平成 27 年 4 月 11 日 (土) 12 日 (日) 午前 9 時 ~ 午後 3 時

(2) 内容

トレーニング機器講習会 (会員証発行) トレーニング機器体験会、
ミニトランポウウォーク体験、ノルディックウォーキング体験
参加費無料

2 施設利用について

(1) 営業時間

午前 9 時 ~ 午後 9 時 (第 3 日曜日は午後 5 時まで)

(2) 休館日

祝日以外の毎週月曜日、年末年始 (12 月 28 日 ~ 1 月 4 日)

(3) 利用方法

窓口会員証を提示し、月・年会員以外は料金を支払い入場する

(4) 利用料金

1 回 200 円、月会員 2,000 円、年会員 2 万円、
運動プログラム作成相談 500 円、シャワー 10 分 100 円
シャワーはフィットネスジム利用者以外でも使用可

(5) 利用条件

18 歳以上 (ただし、高校生は指導者または保護者の付き添いが必要)
会員証発行済みの人

(6) 初回取り扱い講習会

トレーニング機器を安全に使用するため、45 分程度の講習を受け
会員証を発行。

【講習予約可能日】

午前 9 時から午後 5 時の火・木曜日または土・日曜日の午前中

(祝日、年末年始休館日を除く)

指導員の都合上、予約制のため、市体育協会へお問合わせください。

フィットネス ジム 会員募集!

4/11(土) 見に来てね!

OPEN



全営業時間使える! 土・日・祝もOK!

2,000円で 月会費

お得に使い放題!

年会員なら更にお得!

20,000円(年間利用)

※一般会員の方は1回利用につき200円

オープニング
イベント

4/11(土)
4/12(日)

※9:00~15:00



無料体験会

・トレーニング機器体験

・ミニランポ体験

・ノルディック体験

【フィットネスジム利用案内】

- ・休館日：月曜（祝日を除く）、年末年始 / ・利用時間：9:00~21:00（※第3日曜日は17:00まで）
- ・利用年齢：18歳以上（但し高校生は許可をした指導者が付添う場合は可）
- ・初回指導：初回トレーニング機器取扱講習有

始めませんか? シニア向け楽しいフィットネスライフ

元気UPシニア教室

(ゆっくり基礎コース)

4/21(火)~

◎運動指導員による、初心者向けフィットネスジム教室です。60歳以上の方。詳しくは窓口まで...

元気UPシニア教室

(筋力UP・転倒予防)

4/23(木)~

◎運動指導員による筋力アップ&転倒予防教室です。60歳以上の方。随時募集しています。

会費：月謝(回数×500円)又は1回600円※電話又は窓口で申込み

■申込み、お問合せ先

☎22-8899 平日8:30~17:00

NPO法人牧之原市体育協会 (榛原総合運動公園ぐりんぱる)

