11月 保健福祉センター内 いきいきルーム



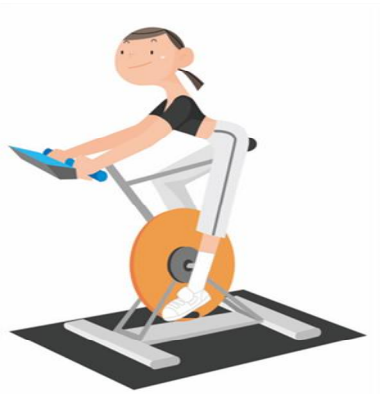
いきいきルームでは・・・・

各種トレーニングマシンが充実しており、安全に安心して運動する事ができます。
皆様の目標（健康増進・筋力をつけたい・腰痛を改善したい・やせたいなど）に併せた
トレーニングメニューなどご提案いたします！
また、無料のグループエクササイズでは多種多彩なプログラムをご用意しております。
一人ではなかなか続かない、、、運動の方法が分からない、、、
という方は是非ご参加ください！

【初めていきいきルームをご利用される方へ】

◆マシン利用前に『初回講習会』が必須となっております。

★月・水・金　：　10:30～12:00　　★土曜日　：　14:00～15:30
★火・木　　：　13:30～15:00　　★日・祝日は休業日
★定員：各2名様　　お電話にてお申込みください。
※上記時間帯が難しい方はご相談ください！



【対象】

◆橋本市内に住所を有し、又は勤務している18歳以上の健康な方
（医師により運動制限を受けていない方）

【利用料金＆時間】

◆1回　200円　2時間以内（入館～退館までの時間）
※金曜日は第1・3・5が9時からでそれ以外は13時からです！



2026年4月～	営　業　時　間	
月・水・金	9:00～17:00	（12時～13時は昼休み）
火　・　木	12:00～20:00	
土	9:00～17:00	（12時～13時は昼休み）

※休業日：日曜日・祝日はお休みです（年末年始・その他）　　※シャワールーム利用時間も含みます

【持ち物】

◆室内用シューズ（忘れるとご利用できません）、水分、タオル、動きやすい服装
手荷物（かばん）は更衣室ロッカーで保管ください。
ロッカー使用料100円　※使用後返金されます



【ご利用の流れ】

①来館（玄関にて検温）⇒②手指消毒⇒③血圧測定⇒④室内用シューズに履き替える
⑤利用券購入⇒⑥入館手続き（血圧値入力）⇒⑦着替え（更衣室利用）⇒⑧運動開始
⑨運動終了⇒⑩着替え⇒⑪体調確認（血圧測定など）⇒⑫退館手続き（血圧値入力）
⑬手指消毒⇒⑭靴を履き替え退館

【お問い合わせ先】　保健福祉センター内　いきいきルーム
電話番号：0736-33-7277　午前9時開通（火曜日・木曜日は正午から）