

# 8月

## 保健福祉センター内 いきいきルーム



### 【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～木・土曜： 13:30～15:00

★金曜： 15:30～17:00

★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)



	営業時間
月・水・金	12:00～17:00
火・木	12:00～20:00
土	9:00～17:00



(11:00～12:00昼休み)

※シャワールーム利用時間も含まれます

### 【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 ※使用后返金されます



### 【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



### 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・筋力を付けたい・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。

一人では中々続かない、、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！

【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 正午から(土曜日は午前9時から)

