



体育 社会教育課からのお知らせ

問 社会教育課 生涯スポーツ係
☎476-1111(420)

◆町総合体育館のトレーニング機器をリニューアルしました

町総合体育館のトレーニング機器は平成元年に導入していますが、老朽化などにより利用に支障をきたしている状況でした。

今般、一部機器を購入しトレーニング室をリニューアルいたしました。有酸素運動や筋肉トレーニングなどが可能な各種機器を取り揃えましたので、ぜひご利用ください。

なお、利用できるのは高校生以上の方になります。

また、本年度の生涯学習講座において『ウエイトトレーニング講座』を開催する予定です。詳細は別途チラシにてお知らせしています。

【使用料金】（1時間）

使用者区分	町内	町外
高校生	50 円	75 円
一般	100 円	150 円

【新規導入の機器】

1	トレッドミル	1 台	速度 20km/h まで可
2	アクティブサイクル	2 台	セルフパワー式
3	ラットプルダウン	1 台	
4	レッグプレス	1 台	カーフプレス機能付
5	ベンチプレス	1 台	セーフティバー付
6	スクワット	1 台	セーフティバー付
7	ダンベル	15 ペア	1～10 kg まで（1 kg 単位） 12～20 kg まで（2 kg 単位）



▲トレーニング室内



▲ダンベル



▲トレッドミル



▲アクティブサイクル



▲ラットプルダウン



▲レッグプレス



▲ベンチプレス



▲スクワット