

# トレーニングルーム

## トレーニングルームのご案内

エアロバイク、リカンベントバイク、トレッドミルや筋力系のマシンを設置しています。有酸素マシンと筋力マシンで効率よく運動ができ、脂肪燃焼、持久力向上、筋力・筋肉量のアップの効果が得られます。



### ラウンドフィットネス



油圧抵抗式トレーニングマシンで、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです。

## 講習会のご案内

### ●開催日時

開館日（毎週水曜日は休館日となります）

① 11時00分～ ② 14時30分～ ③ 17時00分～

※ 講習会の所要時間は30～45分間程度

### ●持ち物

運動に適した服装（ジーパン・ベルト付 ×）

室内用シューズ

タオル・飲み物（カン・ビン ×）

※ トレーニングウェア・室内用シューズをお持ちでない方のご利用は出来ません。

### ●料金

無料 ※ 別途 施設入館料が必要となります。

※ 講習会后トレーニングルームをご利用頂く事が可能で

### ●申込み

原則として前日営業時間内まで、お電話・窓口で予約することが出来ます。

※ 1回の講習の定員は6名となります。

予約が定員に達した場合、予約をお受けすることができませんので、予めご了承下さい。

※ トレーニングルームのご利用は高校生以上となります。

体験会予約 \* お問合せ

わくわくランド フロント窓口 TEL:048-783-1126

HP: <http://www.saispo.jp/wakuwaku/>

お気軽に  
お問合せ下さい!!

