

# トレーニング室の利用案内

◆利用料金※パーソナルトレーニング料金については、お問い合わせください。

	町内・生駒市	65歳以上の方 (平群町在住)	町外
1回	400円	200円	800円
1か月	2,500円	1,250円	5,000円
回数券(6枚綴り)	2,000円	1,000円	

※満16歳以上の方からご利用いただけます。

※初めてご利用される方は、下記のトレーニング講習会受講が必要となります。

※体育館内の更衣室・ロッカー(有料)・シャワー(有料)をご利用いただけます。

※室内は土足厳禁です。必ず室内シューズ(スリッパ・サンダル不可)に履き替えてからご入室下さい。

※その他、利用の制限があります。詳しくはスタッフへおたずねください。

◆利用時間 9:00 ~ 21:00

◆休館日 毎週月曜日※但し、休館日が祝祭日の場合はその翌日となります。

## トレーニング講習会のご案内

～初めてご利用される方は、トレーニング講習会の受講が必要となります。～  
トレーニング講習会受講後、トレーニング登録証を発行致します。

☆開催日時：お問い合わせください。

☆場所：平群町総合スポーツセンタートレーニング室

☆受講料：350円

☆講習内容：利用案内・器具の説明等

☆持ち物：運動のできる服装・室内用シューズ・水分等

お問い合わせ

平群町総合スポーツセンター (受付:9時~17時)

奈良県生駒郡平群町福貴72 TEL 0745-45-6550

指定管理者 公益財団法人平群町地域振興センター

# トレーニング室で快適トレーニング



ここでご紹介するのは、  
トレーニング器具の一部  
になります。性別、体力  
水準にかかわらず体カづ  
くりを楽しめます。



## ① 「各種エアロバイク・ラボード等」 (有酸素運動)



ランニング・  
ウォーキングがで  
きます。体脂肪燃  
焼・心肺機能改善  
UPに効果的です。

## ② 「アームカール・ショルダープレス等」 (筋力トレーニング)



筋肉量を増やし、  
基礎代謝アップ、  
姿勢・生活動作の  
改善になります。

## ③ 「ダンベル」



体の気になる部分  
をピンポイントで  
鍛えられます。

## ④ 「ストレッチスペース」



ストレッチポール  
やバランスボール  
等も完備していま  
す。ゆったりとス  
トレッチできます。

## ⑤ 「TRX」



自重トレーニング。  
筋力、柔軟性、バ  
ランス力を総合的  
に鍛えることがで  
きます。

## ⑥ 「スタッフのサポート」



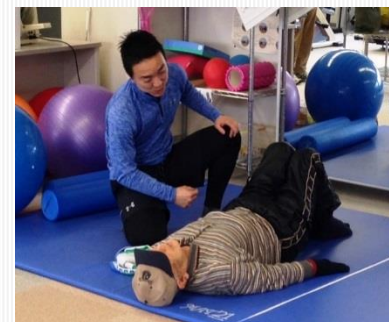
器具の使い方やト  
レーニング方法な  
どスタッフにお気  
軽にご質問くださ  
い。

## ⑦ 「健康チェック&健康セミナー」



トレーニング利用  
者を対象に、年に  
数回、簡単な体力  
チェックや健康相  
談を行っています。

## ⑧ 「パーソナルトレーニング」



個人の体にあつた  
オーダーメイドの  
トレーニングをマ  
ンツーマンで指導  
します。(別途受講  
料要)