

✓ 運動不足だから体を動かしたい… ✓ でも続けられるか不安…

大丈夫!

# もっと気軽に 体を動かそう♪

## 太田市総合健康センター



### ジム Gym

使い方が分からなくても  
スタッフが常について  
くれるので安心♪

- ・筋力をつけて太りにくい身体に!
- ・ランニングマシンやバイクなど、有酸素トレーニングで脂肪燃焼!!



泳げなくても大丈夫!  
運動レベルに合わせた  
コース設定なので安心♪

- ・水の中では、足や腰への負担が少ないので、不安のある方も体を動かせます!
- ・水の浮力、抵抗力を活かして身体を動かすと、シェイプアップに効果的です!



### プール Pool

### リラックス Relax

運動した後は、採暖室やマッサージ効果のあるジャグジー浴で、リラックスして心身共にリフレッシュ!



思い立ったその日から、  
すぐにご利用になれます。

会員登録後、利用券のみでご利用できます。  
※会員登録は初回無料です。身分証明書をご持参ください。  
※18歳未満、高校生の方はご利用できません

#### 利用料金

- (トレーニングルーム・プール 各1回/2時間)
- ・市内在住 75歳以上…………… 100円
  - ※ただし、正午から午後2時に受付した方に限る
  - ・市内在住 40歳以上…………… 300円
  - ・市内在住 18歳以上 40歳未満… 500円
  - ・市外在住 18歳以上…………… 500円



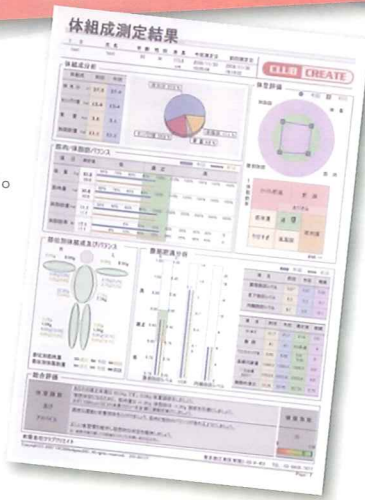
# 代謝のよい体と心を今日からスタート!

## 筋肉量・脂肪量を測定して健康チェック

プールまたはジムのご利用で測定することができます。グラフで成果を確認できるので、やる気の向上や健康チェックにご活用ください。



高精度体組成計



## どなたでも参加OK♪プール&ジムの教室

### □ アクア☆ウォーク

いろんな歩き方で健康づくりやシェイプアップ・腰痛予防に効果的!

### □ アクアエクサ

泳げなくても大丈夫!  
道具を使って運動&リラックス

### □ 腰痛改善ストレッチ

腰痛を改善することを目的としたストレッチを行います。

### □ はじめてのコア

体幹トレーニングで体の軸を鍛えます!  
ゆっくり行うので、はじめての方でも安心!



## フィットネス教室 多数開催中!

参加費 (60分全8回) … 3,000円  
(90分全8回) … 4,000円

はじめての  
アーユルヴェーダ・ヨガ

アロマヨガ

経絡ヨガ

腰椎&骨盤調整体操

アーユルヴェーダ・ヨガ

水泳教室①初心者向け

水泳教室②中級者向け

やさしいヨガ

ピラティス(初級)

スタイルアップエクササイズ

カキラ(ろっ骨エクササイズ)

アロハ・フラダンス

マットピラティス

筋膜リリースとリラックス

ズンバ&ポルドブラ

リラックスヨガ

シェイプアップヨガ

プレーナヨガ1

プレーナヨガ2

ボディコントロールヨガ

(平成31年4月現在)



詳しくは、当センターのホームページ  
またはお電話にてご確認ください。

初めてご利用の方は身分証明書をご持参ください。その日からご利用になれます!

## 太田市総合健康センター

〒373-0817 太田市飯塚町 1549-1 TEL.0276-48-9090

開館時間 火~土 午前10時~午後9時 (最終受付時間 午後8時30分)  
日・祝 午前10時~午後5時 (最終受付時間 午後4時30分)

休館日 毎週月曜日・年末年始 等

