

銀河アリーナ トレーニング室だより

発行日 令和8年1月5日
発行者 銀河アリーナトレーニング室
電話 31-6555



新年あけましておめでとうございます。昨年におかれましては、多くの方にご利用いただき、誠にありがとうございました。銀河アリーナ職員一同心より感謝申し上げます。

本年度も皆様にご利用いただきやすく、身近でご満足いただけるトレーニング室を目指して努めてまいりますので、今年もよろしくお願ひいたします。

★運動教室のご案内★

場所：銀河アリーナ 2階 小ホール

内容：リズム体操・ウォーキング体操・ストレッチ等

日時：毎月第2・4木曜日 14時～15時（天候不良により変更になる可能性があります）

※注意事項※

- 既往症や疾患をお持ちの方は、医師の指示のもと気をつけて行い、利用する際には講師にその旨をお伝えください。
- 怪我等の責任は負いかねますので、予めご了承ください。

～トレーニング室について～



付帯器具

ランニングマシン（3台）
チェストプレス・ハイプーリー
ツーハンドステーション
ヒップ/レッグ/バッゲクステンション
クランチ・バランスボール（3個）
血圧計・体重計



トレーニング室の利用案内

開館時間	月～金曜日 10：00～20：00 土・日・祝日 10：00～17：00（12時～13時を除く）
利用制限	高校生以上
使用料	当日券 一般： 220円 高校生： 110円
	回数券(11枚綴り) 一般： 2,200円 高校生： 1,100円
	年間フリーパス（1年間） 一般： 13,200円 高校生： 6,600円
服装	トレーニングウェア(ジャージ等)・室内専用シューズ・タオル