

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いいたします。

★ 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/バックエクステンション
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	