



銀河アリーナ

トレーニング室だより

発行日 令和6年3月1日

発行者 銀河アリーナトレーニング室

電話 31-6555



ようやく陽射しの中に暖かさが感じられるようになり、運動のしやすい季節となってきました。この機会に銀河アリーナトレーニング室で運動を始めてみてはいかがでしょうか。ルームランナーもございますので、花粉を気にすることなくウォーキングを楽しむこともできます。

また、ルームランナーの他にもフィットネスバイク、チェストプレス、バランスボールなど様々な器具があり、有酸素運動・無酸素運動などご自身のトレーニング内容に合わせて選ぶことができます。皆様のご利用をお待ちしております。

トレーニング室利用者の声



【質問内容】

- ① トレーニングのきっかけは？
- ② おすすめのトレーニング器具は？
- ③ 初めての方へひとこと



50代
女性

- ① 『健康作り・運動不足のため』
- ② 『ウォーキングマシン』
- ③ 『色々な器具が揃っていて、年間パスポートの値段もリーズナブルだと思います』



50代
女性

- ① 『体づくりのため』
- ② 『ウォーキングマシン・サイクルマシン・レッグエクステンション・チェストプレス』
- ③ 『最初から頑張りすぎず、まずは生活の中にトレーニングの時間を作ることから、無理をせず長く続けられるかと思っています』



70代
女性

- ① 『リハビリのため』
- ② 『全部おすすめです』
- ③ 『トレーニングをすることで楽しくなりますよ』



70代
女性

- ① 『体づくり・外に出る機会を作るため』
- ② 『色々な器具があるので、それぞれおすすめです』
- ③ 『健康のためにぜひ利用してください！』



70代
男性

- ① 『体調管理・ダイエットのため』
- ② 『ウォーキングマシン』
- ③ 『管理が大変行き届いていて、運動しやすい環境です』



70代
男性

- ① 『健康増進・筋力増強(上半身の強化)のため』
- ② 『チェストプレス・ハイプリー・ツーハンドステーション・レッグエクステンション・M06』
- ③ 『もう少し会員が増えることを願います』



90代
男性

- ① 『体づくりのため』
- ② 『ウォーキングマシン』
- ③ 『ぜひ皆さん利用してください！』

今回、トレーニング室を普段からご利用されている方へアンケートを実施しました。

ご協力いただき、誠にありがとうございました！



受付