

いきいき広場内 マシスタジオ 利用案内

有酸素運動や筋力アップ運動等
さまざまなトレーニングマシンで
健康づくりを始めませんか！

運動しに
いこまい！

利用時間 (いきいき広場開館時間)

平日	午前 9 時 30 分～午後 7 時
土日祝	午前 9 時 30 分～午後 5 時
休館日	日曜日 & 年末年始

※ 閉館に間に合う様ご協力ください

料金 (一人一回)

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

大人 (高校生以上)	310円
高齢者 (65歳以上)	100円
中学生以下	100円

- ※ 小・中学生は筋力トレーニングマシンの使用ができません
- ※ 小学生以下は保護者同伴で利用をお願いしています
- ※ 身長 130 cm 以下はストレッチのみ利用可
- ※ 身長 130 cm 以上で有酸素系マシンの一部利用可
- ※ 身長 140 cm 以上で有酸素系マシンの利用可

障がい者手帳所持 (高浜市) 無料

※ 詳しくはスタッフにおたずね下さい

持ち物

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

ジャージ 等

- ※ ジーンズ、作業着、スラックス、スカート、ベルト等の運動に適さない服装は不可

室内用シューズ

※ 忘れた場合はストレッチのみの利用になります

- ★ リズム体操教室、コグニサイズ教室 (おおむね 60 歳以上対象)
- エアロビクス教室 毎週火曜日と金曜日 (高校生以上対象)
- ストレッチ体操 毎日 1 時間に 2 回、15 分 (全員対象) を行っています
- ※ 日時など詳しくはスタッフにおたずね下さい