

令和6年度

健康ステーション

無料マシン体験会




始めよう、マシントレーニング

「マシントレーニングは難しそう・・・」そんなあなたに朗報です。

マシン体験会では、実際の使い方、使用感、トレーニングの楽しさを **知って・試して**いただくことができます。体力の有無は関係ありません。

バリエーションに富んだマシンを体験し、健康づくりをスタートさせましょう♪

開催日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	金曜	5日	24日	7日	5日	2日	6日	4日	8日	6日	17日	7日
土曜	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	11日	15日	15日
開催時間	金曜日 ①15:00～ ②19:00～ 土曜日 ①10:00～ ②13:30～ ③15:30～ ～各回 60 分の体験会となります～											
定員	施設利用が初めての方対象 各回 6 名											
参加方法	事前の申し込みが必要です。 町ホームページまたはこちらの QR コードよりお申し込みください。 【申し込み二次元コード】 											
持ち物	運動ができる服装、トレーニングシューズ、タオル、 水分補給用ドリンク、ご住所が分かる証明書(免許証、保険証等) 更衣室がございますので、ご利用ください。											



お問い合わせ

健康ステーション TEL 0266-75-5546 (火曜休館)