

令和8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		3日	22日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	15日	5日
土曜		18日	16日	20日	25日	22日	5日	24日	21日	19日	23日	20日	20日
開催時間		金曜日 ①15:00～ ②19:00～ 土曜日 ①10:00～ ②13:30～ ～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		事前申込み制 町ホームページまたはこちらの二次元コードよりお申込みください。											 【申込み二次元コード】
持ち物		運動ができる服装、トレーニングシューズ(上履き)、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)