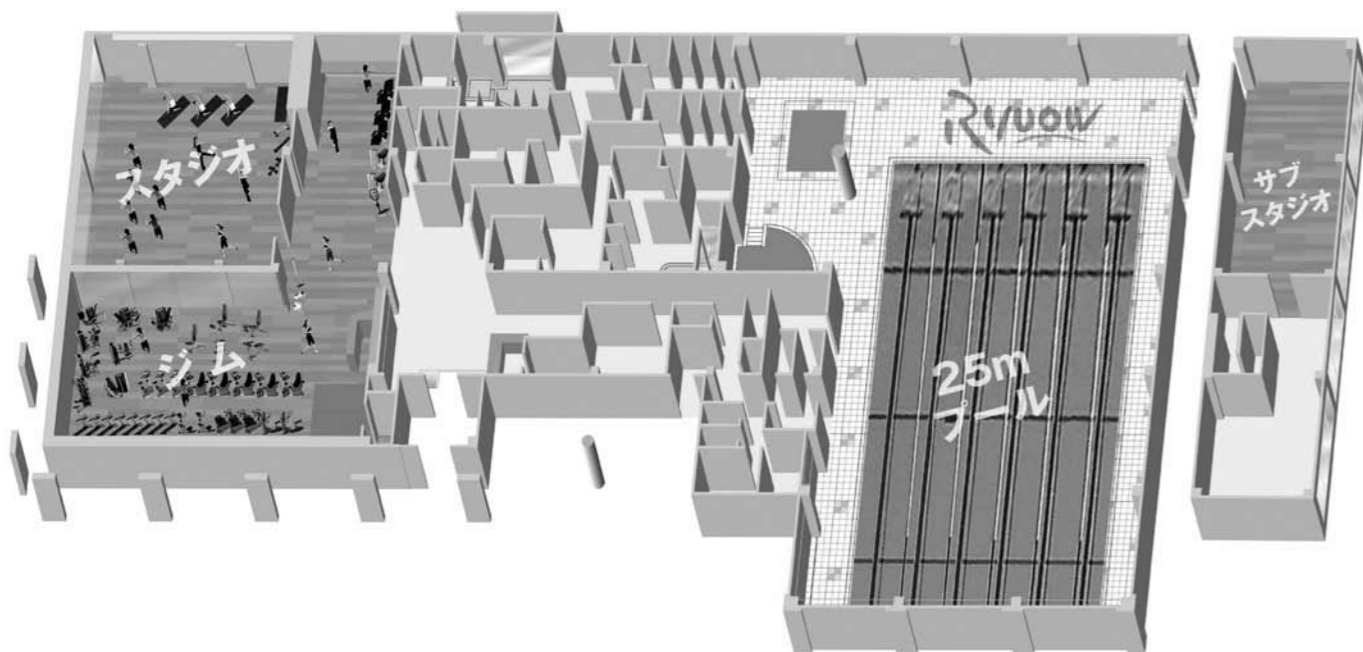


■施設内の見取り図



健康な体をつくろう
健康増進施設オープン
「フィットネスクラブRYUOW」

◎体を動かして いい汗かきませんか
フィットネスクラブRYUOWで健康教室を開きます

保健センターでは、フィットネスクラブRYUOWの施設を活用し、健康づくり教室を開きます。

みんなで楽しく体を動かして、気持ちのいい汗を流しましょう。お気軽にご参加ください。

●開催時期・回数

1教室目	4月・5月・6月	各教室とも 全12回
2教室目	7月・8月・9月	
3教室目	10月・11月・12月	
4教室目	23年1月・2月・3月	

- ※医師に運動を禁止されている人は参加できません。
- ※教室の割り当てはできる限り希望を考慮しますが、申込多数の場合は主催者にて調整を行います。あらかじめご了承ください。
- ※各教室の初回と最終回は、体力測定と体成分(筋肉・脂肪・水分量など)検査を行います。

- 参加費 1回 500円
- 申込方法 平日(土・日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時までの間に、電話でお申し込みください。
- 申込期限 1教室目は3月23日(火)まで
- ※2～4教室目の申し込みは随時受け付けます。

【申込・問い合わせ】

住民福祉課 地域医療・健康増進班(保健センター)
☎0893(44)2111

GO! GO! 運動教室

- ◎開催日 昼の部 金曜日の午前10時～11時30分
夜の部 水曜日の午後8時～9時30分
- ◎対象 町内に居住する40～65歳の人で、肥満や健康が気になる人
- ◎定員 1教室20人
- ◎内容 リズムに合わせて、フラフープや低い踏み台・ダンベル・ボール・チューブなどを使って体操します。家庭でもできる運動なども指導します。水中では、水の特性(浮力・抵抗力・水圧など)を生かしたウォーキングや体操を行います。
- ◎持参するもの 水着・運動できる服装・靴・タオル・飲み物

ころばぬ運動教室

- ◎開催日 水曜日の午前10時～11時30分
- ◎対象 町内に居住する65歳以上の人
- ◎定員 1教室15人
- ◎内容 座ったままで行う体操やラジオ体操でのヨガなど、家庭でもできる体操です。
- ◎持参するもの 運動できる服装・靴・タオル・飲み物

営業時間	開館	受付終了	閉館	
	月～土	10:00	21:30	22:00
	日・祝	9:00	16:30	17:00
休館日	○毎週木曜日 ○年末年始・お盆・点検日 ほか			
月会費	個人会員A	7,850円		
	個人会員B	4,200円+1回400円 (月の利用回数が少ない人向け)		
	家族会員	6,300円		
	デイ会員	6,300円 (月～金の午前9時～午後5時の利用)		
チケット会員	11枚つづりチケット	7,350円		
一般利用	1回	1,050円		

※利用料や入会手続きなど、詳しくは、直接お問い合わせください。

【問い合わせ】

(株)新風会 ☎0893(44)6660

龍王再開発事業の一環として、(株)新風会が龍王公園内に整備を進めていた健康増進施設「フィットネスクラブRYUOW」が、3月1日にオープンしました。

オープンに先立ち、2月14日には温水プールで記念イベントを開催。種目別のタイム競技やシンクロナイズドスイミングなどが行われ、110人余りの参加者が楽しく施設を体験しました。

同施設は、25m×6コースの屋内温水プールやトレーニングジム、ストレッチ体操やエアロビクスを行うスタジオ、浴室やサウナなどを完備。それぞれの利用者にあつた運動計画を立て、一人一人の健康づくりを支援します。また、町と連携した生活習慣病予防や介護予防のための運動教室なども開かれる予定です。

体力維持・健康増進のために、ぜひご利用ください。



2面が鏡張りになった、広くて明るいスタジオ



ジムには19種類34台の機器を設置。老若男女を問わず利用できます



25mの温水プール。最深部は1.1m。歩行用や初心者用のコースも



施設の外観。玄関を入るとすぐに受付があります