

トレーニング室の利用案内

◆利用料金※パーソナルトレーニング料金については、お問い合わせください。

	町内・生駒市	65歳以上の方 (平群町在住)	町外
1回	400円	200円	800円
1か月	2,500円	1,250円	5,000円
回数券(6枚綴り)	2,000円	1,000円	

※満16歳以上の方からご利用いただけます。

※初めてご利用される方は、下記のトレーニング講習会受講が必要となります。

※体育館内の更衣室・ロッカー(有料)・シャワー(有料)をご利用いただけます。

※室内は土足厳禁です。必ず室内シューズ(スリッパ・サンダル不可)に履き替えてからご入室下さい。

※その他、利用の制限があります。詳しくはスタッフへおたずねください。

◆利用時間 9:00 ~ 21:00

◆休館日 毎週月曜日※但し、休館日が祝祭日の場合はその翌日となります。

トレーニング講習会のご案内

～初めてご利用される方は、トレーニング講習会の受講が必要となります。～
トレーニング講習会受講後、トレーニング登録証を発行致します。

☆開催日時：お問い合わせください。

☆場 所：平群町総合スポーツセンタートレーニング室

☆受 講 料：300円

☆講習内容：利用案内・器具の説明等

☆持 ち 物：運動のできる服装・室内用シューズ・水分等

お問い合わせ

平群町総合スポーツセンター (受付:9時~17時)

奈良県生駒郡平群町福貴72 TEL 0745-45-6550

指定管理者 公益財団法人平群町地域振興センター

トレーニング室で快適トレーニング



ここでご紹介するのは、器具の一部になります。トレーニング室では、「健康チェック」「健康セミナー」他各種キャンペーン・イベントも実施しております。

POINT①

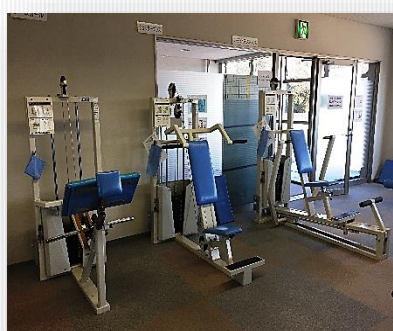
「各種エアロバイク・ラボード等」
(有酸素運動)



ランニング・ウォーキングができます。体脂肪燃焼・心肺機能改善UPに効果的です。

POINT②

「アームカール・ショルダープレス等」
(筋力トレーニング)



筋肉量を増やし、基礎代謝アップ、姿勢・生活動作の改善になります。

POINT③ 「ダンベル」



体の気になる部分をピンポイントで鍛えられます。

POINT④ 「ストレッチスペース」



ストレッチポールやバランスボール等も完備しています。ゆったりとストレッチできます。

POINT⑤ 「TRX」



自重トレーニング。筋力、柔軟性、バランス力を総合的に鍛えることができます。

POINT⑥ 「スタッフのサポート」



器具の使い方やトレーニング方法などスタッフにお気軽にご質問ください。

POINT⑦ 「ショートプログラム」



月1回、スタッフによるミニ教室を開催しています。スモールボールを利用した関節運動等

POINT⑧ 「パーソナルトレーニング」



個人の体にあつたオーダーメイドのトレーニングをマンツーマンで指導します。(別途受講料要)