

トレーニング室開設のお知らせ

当館のトレーニング室を、平成 25 年 8 月 1 日からご利用いただけることになりました。

利用料金は、障害のある方は無料。障害のない方は 300 円です。

毎月、第 1 月曜日の夜間と第 3 火曜日の午前の時間帯に、理学療法士によるスポーツ医事相談を行います。

リハビリ相談、トレーニングメニューの作成など、お気軽にご相談下さい。

なお、開設に伴う設備の部分改修等を、しばらくの間並行して行うことがあるため、ご利用の皆さまにはご迷惑をお掛けすることがありますが、ご理解の程よろしく申し上げます。

トレーニング室をご利用いただき、ご意見・ご要望がございましたら、お知らせください。

(参考)

エアロバイク



有酸素運動に使用するトレーニング機器の一種。車輪のない自転車のような構造になっており、同じ位置にしながらペダルをこぐことができる。

トレッドミル 1台



有酸素運動に使用するトレーニング機器の一種。ルームランナー、電動ウオーカーなどという言い方もある。床部分がベルトコンベアのようにになっており、同じ位置にしながら走ることができる。

コンビネーションマシン



ベンチプレス、バタフライ、プルオーバー、レッグカール、エクステンション、レッグプレス、アームカール
これらのトレーニングマシンを使用することで全身の筋力の向上に役立てることができる。