

錦江町保健センタートレーニングルームのご紹介♪



錦江町保健センターは、錦江町民の健康づくりの場として作られた施設です。

トレーニングルームは月会費制ではなく、基本はご利用1回ごとの料金制（1回200円）です。

お得な回数券（11枚で2000円!!）もご用意しています。専門トレーナーによる講習会を月1回実施していますので、気軽にご利用ください。

●●●● トレーニングルーム利用までの流れ ●●●●

- ① 保健センタートレーニングルーム取り扱い講習会申し込み書を提出する。
このとき、一緒に1年以内に受診した健康診査やドックの結果を提出していただきます。
- ② 取り扱い講習会を受講する
* 機器などの正しい利用方法を習得して、安全かつ効果的な健康促進をするために実施しています。
- ③ 利用許可通知書が届いたら、いつでもご利用可能です。
* 過去に講習会を受けたことがある方で、1年ごとの更新をしていなかった方は、再度申込書を提出し、講習会を受講していただくことになります。

保健センターのトレーニングマシンを使った ダイエットのご紹介

脂肪燃焼



エアロバイク

酸素を取り入れながら運動することにより、体内の脂肪を燃焼させ、ダイエットに効果を発揮します。

足・お尻の
シェイプアップ



水平レッグプレス

両足でフットプレートを押す動作のトレーニング。寝たままスクワットともいい、足全体とお尻の筋肉を鍛えます。

引き締まった
二の腕に!



チェストプレス

グリップを握り、体の前方に押し出す動作のトレーニング。腕と胸の筋肉を鍛えます。