

めちゃくちゃ楽しい!!
ダイエットもできました



川西市から週に3回ほど通っています。このマシンはとても良い! オススメです。



ズンパのレッスンを受けたかった!

友達同士で誘い合って5、6年前から通い始めました!



健康維持のために通っています。先生の説明も丁寧で、上手に教えてくれます。

楽しみながら

スポーツセンター
トレーニングルームで

身体づくり!

「最近、運動できていないな…」 「運動をしたいけど何をすれば良いかわからない」 「年齢とともに動くのがしんどくなってきた…」 と思うことはありませんか? 心身ともに健康で過ごすために運動は重要です。今号では好きな時に好きな方法で運動ができるように様々なプログラムがある、町スポーツセンターを取材してきました。

▶町スポーツセンター (☎072-768-2277)



ココでできた友だちもいます♪運動以外におしゃべりも楽しみの1つ!

吹き矢を始めて気管支が強くなり風邪をひきにくくなりました。老若男女、障がいのある方も楽しめますよ!



スポーツを通して健康に、そして笑顔に! ぜひスポーツセンターへお越しください!!



シニア、障がい者割引あり、スクールもありますよ! 詳しくはこちらへ▶
※アリーナ、テニスコート、グラウンド利用は予約制



トレーニングルーム利用方法

- ①会員登録=初回のみ本人確認書類を提示、申し込み用紙の記入
 - ②会員証(即日発行)=登録料無料、即日利用OK!
 - ③利用料=1回200円(トレーニングルーム&プログラム1教室)、プラス100円で1教室追加受講可
- ★動きやすい服装と上履きを用意(靴は貸し出し可)

リフレッシュプログラム

- ◆リフレッシュ卓球 ◆おはようストレッチ
- ◆リフレッシュバドミントン ◆ZUMBA
- ◆スポーツ吹矢 ◆ステップエクササイズ
- ◆たのしくキックボクササイズ
- ◆チャレンジトレーニング ほか多数

予約不要、好きな時間に来て好きなプログラムやトレーニングができます。初めての人もスタッフが使用方法を教えます。安心して気軽にご利用を!

スポーツセンターでできること

スポーツセンターは、屋内の体育館やトレーニングルームをはじめ、屋外にはテニスコート、グラウンドなどもある、年中運動ができる施設です。中でもトレーニングルームは一人でも筋トレをすることができ、利用者者の年齢層は高校生から70歳以上と幅広い。



猪名川町スポーツセンター古山 莉菜さん

く、町内外から多くの人が利用しています。ここでは、姿勢改善や筋力アップなど身体の変化を実感していただくことができます。質問やご相談があればお気軽にお声掛けください。また、トレーニングルーム利用者も、ご自身の身体や趣味にあわせて参加できるプログラムを数多く用意しています。普段とは違う動きを取り入れることで、日常生活の改善に繋がって、日常の生活の改善に繋がって、自分自身と相談しながら、トレーニングプログラムの利用やプログラムの参加など、無理のないところから始めてみてください。



編集後記

利用者の皆さんがとても生き生きと楽しんで参加されているので、一緒に体を動かしたくなり、一人では初めに運動でもプログラムの参加で習慣化へのきっかけになると良いですね。中津 今月号から特派員になりました。猪名川町の魅力をたくさんお伝えしたいです!皆さまに楽しんでいただけるよう頑張ります。よろしくお願ひします!



中津 めぐみ



福田 愛