

健康づくりトレーニング・コンディショニングトレーニング事業について

(2023年5月8日更新)

長期にわたり新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力頂きありがとうございました。

5月8日からの新型コロナウイルス感染症法上の分類変更に伴い、「健康づくりトレーニング」および「コンディショニングトレーニング」を以下の内容で実施しております。

今後の状況によっては、事業の実施方法を変更する場合がございます。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

健康づくりトレーニング

- (1) 運動時間：最大2時間/回 8：50～17：00 予約制
- (2) 曜日：月曜～土曜
- (3) 料金：700円/回（または500円/回）
- (4) 内容：マシントレーニング
- (5) 持ち物：水分、タオル、等

コンディショニングトレーニング

- (1) 運動時間：60分/回 予約制

月・火・金曜	水	木
・ 9：00～10：00 ・ 10：30～11：30	・ 10：30～11：30	・ 13：20～14：20 ・ 14：50～15：50

- (2) 定員：各18人
- (3) 料金：500円/回
- (4) 内容：集団体操（ストレッチ、筋トレ、バランス、脳トレなど）
- (5) 持ち物：水分、タオル、等

マスクの着用は個人の判断にお任せしております。

健康づくりトレーニング (写真)



コンディショニングトレーニング (写真)



以上