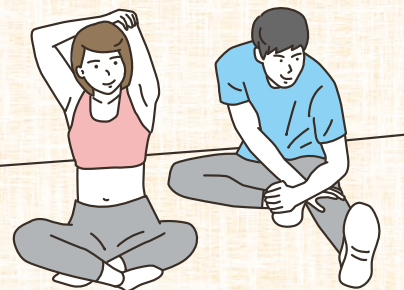


吉野ヶ里町健康福祉センター きらら館・ふれあい館 トレーニングルーム



利用料金

100円

／2時間※

健康づくり、体力づくり、ダイエット、リフレッシュ…
目的に合わせた運動プログラムを提供します
お気軽にご利用ください♪

※町内にお住まいの方、町内に通勤している方の利用料金

～初心者でも安心～ 運動プログラムサポート



詳細は
こちらから

常駐している運動指導員が個々に合わせた安心・安全・効果的な
運動プログラムを提案しています。

はじめて利用される方には「初回3回コース」をお勧めしています。



～追加料金なしで参加できる～ 自由参加レッスン



詳細は
こちらから

リラクゼーションや柔軟性の向上などを目的としたストレッチ体操
などのレッスンを開催しています。

きらら館の夜間開催（月・水・金）はヨガやピラティスなどを中
心としたメニューとしています。



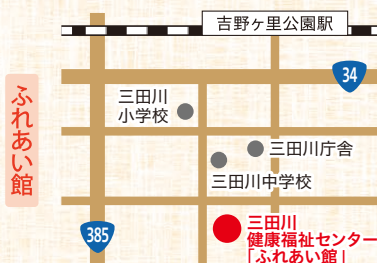
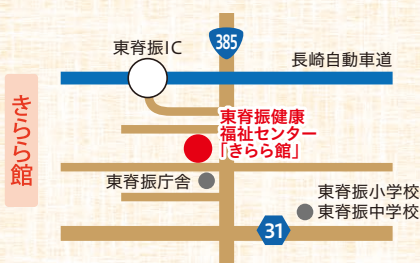
～効果が出ること間違いなし!!～ 目的別常設コース



詳細は
こちらから

「気軽に減量コース」や「膝 肩 腰 元気コース」など、目的別の
個別支援型コースを常設しています。

各コースは5回から12回程度の比較的短い期間で設定しています。



吉野ヶ里町
YOSHINO GARI TOWN

きらら館

吉野ヶ里町三津775番地

ふれあい館

吉野ヶ里町豆田1790番地

備え付けの主な運動機器等

きらら館



- 自転車エルゴメーター
- トレッドミル(ランニングマシーン)

筋トレマシン

- チェストプレス
- レッグカール
- クランチ
- シーテッドローイング

フリーウエイト

- ダンベルセット
- ケトルベルセット
- ヨガブロック
- マッサージボール
- 踏み台
- InBody インボディ など

ふれあい館



- 自転車エルゴメーター

筋トレマシン

- レッグエクステンション
- バックエクステンション
- グリッドローラー
- ストレッチポール
- 踏み台 など



利用できる方

18歳以上
の方

19歳になる年度から
利用できます。

利用料金

項目	町内	町外
基本料金(2時間)	100円	200円
超過料金(1時間ごと)	50円	100円

お得な **1,000円チケット**
も販売しています。
【100円チケット×11枚綴り】



町内に通勤している方も
町内料金で
利用できます。



利用できる曜日・時間

きらら館

月曜 水曜 金曜 9:00~21:00
火曜 木曜 9:00~17:00

ふれあい館

月曜 水曜 金曜 9:00~17:00
※ check! ※
祝日及び年末年始(12/28~1/4)は、利用できません。

服装・持ってくるもの

- ✓ 運動しやすい服装
- ✓ 室内用靴
- ✓ タオル
- ✓ 飲料

※ check! ※
初めて利用する方は、利用登録のための本人確認書類(免許証など)も持参してください。

お問い合わせ

きらら館トレーニングルーム(直通)
☎0952-52-6687

www 吉野ヶ里町ホームページ

健康福祉センタートレーニングルームに関する最新情報はコチラから

