

# 4月 トレーニング講習会案内

(前日までに要予約)

5日(日) 13:15~	11日(土) 17:15~
12日(日) 13:15~	16日(木) 11:15~
18日(土) 17:15~	19日(日) 13:15~
22日(水) 11:15~	25日(土) 17:15~
26日(日) 13:15~	29日(水) 12:45~

## <講習会内容:約30分>

- ・施設利用案内 ・トレーニングルーム利用について
- ・利用時の注意点 ・トレーニングの流れ
- ・トレーニングマシンの使用方法、体験利用 等

- ・定員6名(高校生以上)。前日までに電話もしくは直接ご予約下さい。
- ・受講料は無料ですが、受講後に施設を利用される方は利用料が必要となります。
- ・講習開始10分前に来館いただき、受付にて登録用紙に記入して下さい。  
受付後、更衣室で着替えてから開始時間までにご集合下さい。

### ★持ち物

- ・写真(縦3cm×横2.5cm)を2枚
- ・実技体験がありますのでジャージ・Tシャツ等、運動できる服装で  
室内専用のトレーニングシューズをご持参下さい。
- ・タオル、水分補給用ドリンク(フタ付の物)

### ★その他

- ・フィットネスメンバーの方も参加できます。
- ・小、中学生はご利用できません。

松島町温水プール 美遊

TEL 022-353-8525

(2026年4月)

# トレーニング室利用案内

## 1 施設営業時間

・10時～20時(20時には施設からの退館にご協力お願いいたします。)  
また、トレーニング室のご利用時間は、19時45分までとします。

## 2 利用料金

・一般／高校生以上 1回300円 回数券3,000円(12回)  
※小中学生は利用できません。  
※回数券は受付窓口で販売しております。

## 3 利用上の注意

【トレーニングをする際は、以下の事に注意し利用してください。】

- ・運動は動きやすい格好で、ジーパン・ベルト等は不可です。
- ・シューズの利用は、トレーニング室内・スタジオ内のみです。
- ・水分補給用ドリンクは、各自でご準備お願いします。
- ・各種マシンをご利用の後は、備え付け汗拭きタオルをお使い下さい。

## 4 基本的なトレーニングの流れ

### ※ 体調チェック（血圧・体重など）

①ウォーミングアップ(準備運動)→各種ストレッチ又はバイクの実施。  
怪我の予防・トレーニングの効果をあげます。

②筋力トレーニング  
基礎代謝向上の鍵となります。

③有酸素トレーニング(ランニングマシン・エアロバイク等)  
心肺機能向上・脂肪燃焼には必須種目です。

④クールダウン(整理体操)→各種ストレッチ  
疲労や筋肉痛の軽減になります。

### ※ 体調チェック（血圧・体重など）

※ マシンの使用方法・トレーニング方法等、不明な点はスタッフまで  
お気軽にご相談下さい。