

利用方法

トレーニングルーム

営業時間内であれば、都合に合わせてご利用いただけます。館内は有酸素マシン・筋トレマシン・瞬発力アップやマッサージ効果があるものなどが揃っております。

利用

受付にて申請書に記入と利用料をお支払い下さい。

初めての方にも安心してご利用いただけるように、トレーニング機器の使い方など専門のスタッフが丁寧に説明いたします。

- ◇ 中学生以下の方はトレーニングルームのご利用はできません。
- ◇ 運動の出来る服装と室内専用シューズをご着用ください。

プログラム

目的に合わせたメニューが選べます。何をしたいのか？どのぐらいしたいのか？わからない方でも安心してお使いいただけます。

★引き締めプログラム

- ・キレイな脚にする
- ・バスタアップ背中シェイプ
- ・ヒップ&太ももシェイプ
- ・とにかく上半身シェイプアップ
- ・くびれちゃん

★筋力アップ

- ・たくましい力こぶ
- ・逆三スーパーボディー

★リラックス

- ・肩こりをなくそう

★初心者

- ・さあ！始めようトレーニング
- ・基礎体力をつける

便利なリターン式コインロッカーもあります。
詳しくは山梨市民総合体育館までお問い合わせ下さい。

卓球場、弓道場

営業時間内であれば、どなたでもご利用いただけます。お友達同士やファミリーで卓球を楽しむこともできます。

■ 利用

受付にて申請書に記入と利用料をお支払い下さい。

ラケットやボールのレンタルあり。手ぶらで来ても大丈夫！
詳しくは山梨市民総合体育館までお問合わせ下さい。