

みやけフィットネス

オアシス

会員随時募集中
体験利用も出来ますので、
お気軽にお越しください♪

あざさ苑にて、あなたの健康が増進されます！！

オアシスでは、家にこもりがちな方、これから運動を始める方、しばらく身体を動かしてなかった方、ダイエットしたい方に、運動する場所と集いの場所を提供します。

オアシスが自信を持っておすすめするのは

「ホグレル」です。！！



ホグレルとは

身体に負担がかかりにくい優しい運動で、生活に必要な筋肉を作ることが出来る、高齢者の方やこれから運動を始める方におすすめする機械です。

- ・生活に必要な筋肉を作り、日常生活の疲労軽減に繋がります。
- ・基礎代謝を高め、運動時の消費カロリーの向上に繋がります。
- ・柔らかい筋肉を作り、正しい姿勢や動作が身につきます。
- ・関節周りの筋肉が良くなり、身体の動きも改善されます。

※その他、スポーツをする方や大きな身体を作りたい方にもパワー型の機械やランニングマシン、バイクなどもご用意しております。



裏面へ



- どんな運動をしたら良いのかわからない。
- 自分一人でやるのは続かない。
- 激しい運動をするのはちょっと…。
- 楽しく運動したい。

などお悩みの方へ

**元気で、若々しい毎日と一緒に送るため、
私たちがそのお手伝いを致します！！**

◎運営時間について

- 運営時間: 10:00~21:00(最終受付時間は20:30分まで)
- 休館日: 毎週月曜日と第3火曜日
年末年始(12月29日~1月3日)

◎費用について

種類	料金		備考
	町内	町外	
1回利用	500円	700円	1回利用券
回数券利用	4000円	6000円	10回利用券
定期会員	3500円	5000円	月額料金
年間会員	38000円	55000円	年間料金
町内企業会員	3000円	4500円	月額料金
	33000円	50000円	年間料金

※町内企業会員については、事前に社協に企業の登録申請が必要になります。

※定期会員・年間会員の方は、月1回・第3水曜日に体組成測定を受けることができます。

【お問い合わせ】

三宅町社会福祉協議会
みやけフィットネス オアシス
TEL:0745-43-2078

