みやけフィットネス

# オアシス

会員階時事集中
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



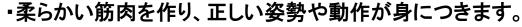
## 「ホグレル」です。!!

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。



・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。



真面へ



- 〇どんな運動をしたら良いのかわからない。
- 〇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…。
- 〇楽しく運動したい。

などお悩みの方へ

元気で、若々しい毎日を一緒に送るため、 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	開で
1回利用	500円	700円	1回利用券
<b>回数券利用</b>	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出来

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







