

みやけフィットネス

# オアシス

会員随時募集中  
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いなかった方、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もおすすめできる機械です。

- ・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は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

月会員

¥3,500 (税込)

入会金 0 円

登録金 0 円

年間会員

お得です

月額

¥38,000 (税込)

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(10回)	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 ※ (2名以上)	3000円	-	月額料金
	33000円	-	年間料金

特典

※の会員様 限定特典  
毎月第3水曜日

体組成測定会

※体組成計を用いて、人体を構成する筋肉や脂肪、骨、水分等の体組成を測定し、前回との比較ができます。身体の状態を定期的に確認することで、効果的な健康づくりに取組めます。

三宅町社会福祉協議会

みやけフィットネス オアシス

【住所】奈良県磯城郡三宅町伴堂848-1  
三宅町保健福祉施設あざさ苑 2階  
【TEL】0745-43-2078  
【営業時間】平日10:00~21:00(最終受付20:30)  
土・日・祝 10:00~20:00(最終受付19:30)  
【定休日】毎週月曜日・第3火曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

