

志摩市阿児健康増進センター

サンライフあご1階

もっと気軽に
もっと楽しく！
もっと自由に！！

あなたのカラダにグッと効く！
今日から
迷わない
マシンの
使い方体験会

事前予約制 電話または二次元コードで
ご予約下さい！

R8 8/30日 11/30月 R9 2/1月

より多くの人に参加していただくため、
初めて体験会に参加する人を優先します

＼体験1／ マシンの使い方体験会

- ① 9:30～10:45 全てのマシンを
- ② 10:45～12:00 順に説明します
- ③ 13:00～14:00 知りたいマシンの
- ④ 14:30～15:30 説明をします

＼体験2／ 運動ミニ講座

14:00～14:30

＼体験1／

マシンの使い方体験

インストラクターが
トレーニングマシンの
使い方を伝授！
少人数制で安心です。

＼体験2／

運動ミニ講座

トレーニングマシンを
使わなくてもできる
手軽な運動を学習！
ここで学んでお家で
チャレンジ！

＼参加特典／

骨密度・足型バランス測定
＋
ジム無料回数券：1時間×4回
（体験会翌日から2週間有効）
＋
やいきde健幸アプリ
ポイント：10P

対象 高校生以上の志摩市民

利用料金 無料

定員 体験1 ①②それぞれ6人
③④それぞれ10人

持ち物 室内用運動靴・タオル
水分補給用の飲み物

体験2 20人

※運動の出来る服装でお越しください

問合せ・申し込み
志摩市健康推進課

☎ 0599-44-1100
平日 8:30～17:15

※体験会当日の9:30～16:00は阿児健康増進センターの一般利用をお休みします。
※体験会当日は9:00開場です。当日はシャワーの利用ができませんのでご了承ください。

