



昨年11月にリニューアル すべてのマシンが最新に
大口町健康文化センター5階
トレーニングセンターで



気軽に始めよう
運動習慣

月会員券

3,660円

回数券4,100円(11回)/1回券410円



大口町トレーニングセンターは、平成10年に健康維持・健康づくりの拠点として開設された健康文化センター5階のフィットネス施設で、現在、NPO法人ウィル大口スポーツクラブが運営しています。

フロアは見通しのよい開放的な空間で、窓からは田園風景が一望できます。フィットネススタジオでは毎週エアロビクスやヨガなど、多彩なプログラムを実施しており、トレーニングルームには初心者でも安心して利用できるマシンを完備。ウォーキングマシンや筋力トレーニングマシン、ダンベルなどが揃い、天候に左右されず、いつでもトレーニングが可能です。短時間でも効率よく運動できるため、仕事帰りやすきま時間にも気軽に利用できます。

さらに、これからの暑い季節に向けては、体を暑さに慣らす「暑熱順化」も重要です。無理のない運動を継続することで、汗をかきやすい体づくりができ、熱中症予防にもつながります。

健康は日々の積み重ねが大切です。この機会に、運動習慣を始めませんか。

ストレッチマシン

運動前のストレッチは「動きやすい体づくり」(パフォーマンス向上・怪我予防)
運動後は「疲れを残さないケア」(クールダウン) 効果があります

ハムストリングス
ストレッチ



もも裏(ハムストリングス)を効果的にストレッチ運動前後のコンディショニングや柔軟性向上に役立ちます。



チェスト
ストレッチ

チェスト肩周りや胸部の可動域改善を促す動的ストレッチマシン
肩こりの解消や肩甲骨の可動域を広げ、広背筋と上腕伸筋とのバランスを高めるなどの効果が期待できます。

ショルダー
ストレッチ



肩周りや背中中の可動域改善を促すストレッチマシン
肩こりの解消や首回りの血流改善、肩甲骨周りのインナーマッスルの柔軟性アップなどの効果が期待できます。

ぜひ体験
してみてください!



パワープレート マシンが高速で振動し、短時間で効果的な筋力強化、ストレッチ、血行促進、バランス能力向上を可能にする血流を促進します。運動の前後に使用することで筋肉の凝りやハリ、むくみを解消する効果が期待できます。

●トレーニングルーム



トレーニングルームは、初心者から経験者まで安心して利用できる充実した設備が整っています。
ウォーキングマシンやバイクなどの有酸素マシンをはじめ、筋力トレーニングマシンやダンベルなど多彩な器具を備え、目的や体力に合わせた運動が可能です。
明るく開放的な空間で、窓からの景色を楽しみながら気持ちよく体を動かせます。初めての方にはスタッフが使い方を丁寧にサポートするため、無理なく安心してスタートできます。



●フィットネススタジオ

フィットネススタジオで人気のヨガ（通常教室）は、運動量や目的に応じて7種類に分かれています。
初心者には「ゆるヨガ」や「ストレッチヨガ」、運動不足の解消には「シェイプヨガ」、体質改善を目指す方には「ナチュラルヨガ」が人気です。
そのほかにも、バレトンやNise、NUMBAなど、リラククス系からアクティブ系まで多彩なプログラムがあり、ニーズに合わせて選ぶことができます。

※通常教室は予約優先です。予約は、大口トレーニングセンター受け付け窓口でおこないます。
※有料教室参加希望の場合は、別途申し込みが必要です。



▲フィットネススタジオプログラムスケジュール

●営業時間・利用料金

場所 大口町健康文化センター
ほほえみプラザ5階

(丹羽郡大口町伝右1丁目35)

時間 午前9時から午後9時

休館日 年末年始

※町内にお住いの65歳以上の方は「いきいきカード」を提示すると1回100円（月10回まで）で利用できます。

いきいきカードとは 介護予防・健康づくりのための助成制度で、長寿ふくし課で申請します。

※申請時は運転免許証・マイナンバーカードなどの身分証明書が必要です。

問合せ先

☎94-0057



▲大口町トレーニングセンターホームページ

種別		金額(税込)	トレーニングルーム	通常P	有料P
一般	当日	410円	○	○	×
	回数券(11枚)	4,100円	○	○	×
	月会員券	3,660円	○	○	×
	有料教室(4回/月)	4,200円	○	○	○
	有料教室(8回/月)	4,720円	○	○	○
いきいきカードをお持ちの方	当日100円(11回目/月からは200円)		○	○	×
	有料教室(4回/月)	1,930円	○	○	○
	有料教室(8回/月)	2,100円	○	○	○