

アクティブパスの使い方

＼トレセンへGo!／

その日にトレーニングできます。
室内シューズを持参し、動きやすい服装でお越しください。



ご利用の流れ

1 健康課またはトレーニングセンター

申請

申請は、健康課（健康文化センター1階）窓口【平日9:00～16:00】
またはトレーニングセンター【平日16:00～20:30/土日祝9:00～20:30】で受け付けます。
本人確認書類（マイナンバーカードまたは運転免許証）をお持ちください。

2 トレーニングセンター

トレーニングセンターの利用が初めての方は
利用登録して利用カードを作成



3 トレーニングセンター

アクティブパスと利用カードを提示

トレーニングセンターでできること

仕事帰りの60分トレーニング 仕事帰りにしっかり全身運動!

ウォーミングアップ 5分

- トレッドミル、エアロバイクなど



筋力トレーニング 20分

- レッグプレス（脚・お尻）
- チェストプレス（胸・腕）
- ラットプルダウン（背中・腕）
- アブドミナルクランチ（お腹）



有酸素運動 25分

- トレッドミル（ウォーキング・ジョギング）
- エアロバイク



クールダウン 10分

- ストレッチマシーン



すきま30分トレーニング 忙しい毎日に、30分だけ運動!

ウォーミングアップ 3分

- トレッドミル、エアロバイクなど



筋力トレーニング 12分

- レッグプレス（脚・お尻）
- チェストプレス（胸・腕）
- ラットプルダウン（背中・腕）
- アブドミナルクランチ（お腹）



有酸素運動 10分

- トレッドミル（ウォーキング・ジョギング）
- エアロバイク



クールダウン 5分

- ストレッチ

