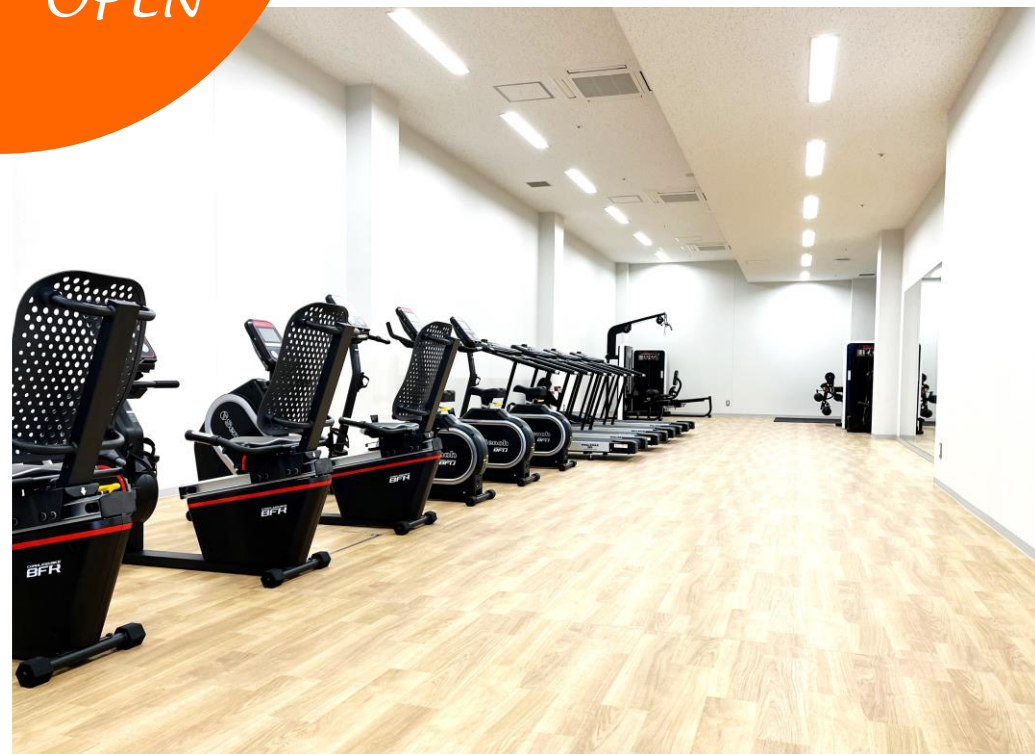


2024.4  
OPEN

# おおむたアリーナ ・ トレーニング室



## 運動指導員が常勤 だから サポート体制が充実

運動の経験がない方や体力に自信がない方、体調や膝腰に不安がある方などが、安心して健康づくり運動に取り組むことができるよう、健康運動指導士をはじめとした有資格者がサポートいたします。

### 初めてでも安心

ご利用の流れや操作方法の説明  
運動内容(種目、強度、など)をアドバイス

### 様々なニーズに対応

体力・筋力向上 生活習慣病予防  
減量 転倒・介護予防 関節痛予防

### 利用案内

- 利用できる方 : 高校生以上
- 利用時間 : 平日 9~22時 土日祝 9~18時
- 休館日 : 第1・第3の火曜日(祝日の場合は翌平日)  
年末年始(12/29~1/3)
- 利用料金(2時間) : 一般 400円 65歳以上 200円 障がい者 無料  
※シャワー利用料も含まれます
- お持ちいただくもの : 室内シューズ、汗拭き用のタオル、水分補給用のお飲み物

# 健康づくり運動をはじめませんか？

トレーニング室には以下にお示しする運動機器がございます

## 有酸素性運動

### トレッドミル

ゆっくりとした歩行からランニングまで対応できます。  
(最大速度時速20km)  
傾斜をつけたり、歩幅を計ることが可能です。



### リカンベントバイク

自転車エルゴメータに背もたれが設けられたバイクです。自転車エルゴメータへの乗り降りが不安な方におすすめ。



## aerobic exercise



### 自転車エルゴメータ

トレッドミルよりも関節への負担が少なく運動ができます。膝、股関節、足首などに不安がある方でも安心です。



### ニューステップ

連動式のアームとペダルで全身の運動、上下肢の個別運動が行えます。リハビリ目的にもご利用いただけます。



## 筋力トレーニング

### チェストプレス

胸を中心に、腕や肩回りの筋肉を鍛えることができます。



### ラットプルダウン

背中を中心に、腕や肩回りの筋肉を鍛えることができます。



## strength training



### レッグプレス&カーフレイズ

太ももを中心に、お尻やふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。



### レッグカール&エクステンション

太ももの表側と裏側の筋肉を、それぞれ個別に鍛えることができます。



その他、ストレッチ体操を行なうスペースもございます。ご利用お待ちしております