

トレーニングジムが1回400円～利用できる

- ✓ ストレッチするだけ
- ✓ 健康器具に座るだけ
- ✓ 運動が苦手な方も



だれもが気軽にちょいトレ

料金表

使用料		金額 (1人につき)	
		右記以外	高齢者※1・障害者※2
1回	市内在住・在勤者	400円	300円
	上記以外	400円	400円
回数券 (11回分)	市内在住・在勤者	4,000円	3,000円
	上記以外	4,000円	4,000円
3ヶ月定期券 (市内在住・在勤者)		12,000円	9,000円

※1 高齢者=65歳以上

※2 障害者=身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳又は、療育手帳を保有する方

かすみがうらウエルネスプラザ内(1F)
トレーニングルーム

tel 029-897-1155

営業時間 9:00～21:00 (日・祝日は19:00まで)

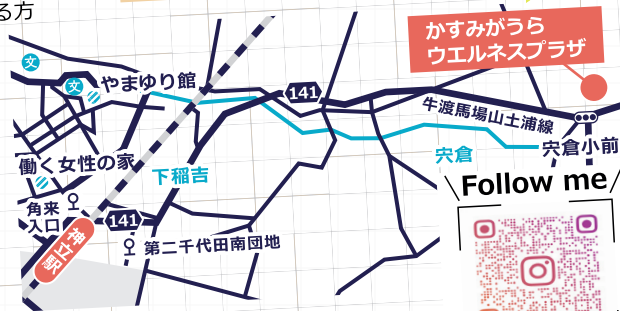
休館日 毎週火曜日 ※祝日の場合、翌平日
(年末年始 12/29～1/3)

トレーニングルーム利用者

シャワー
ロッカー 無料 円

注意事項

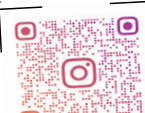
- ・事前の利用登録が必要となります。
- ・高校生(16歳～)以上のご利用となります。
16歳未満はご利用できません。
- ・室内シューズの貸出しはございません。
ご自身でご用意ください。



〒300-0121
かすみがうら市穴倉5462(旧穴倉小学校)
アクセス / 神立駅から車で5分

かすみがうら
ウエルネスプラザ

Follow me!



KASUMIGAURAWELLNESS2025

初心者の方でも安心!
身体にやさしく効果的なマシンが充実



有酸素運動エリア

有酸素運動とは、酸素を使って体内の糖質や脂質をエネルギー源とする、**筋肉への負荷が軽い運動**です。
ランニングマシン・バイクをご利用頂くことで**初心者でも簡単・手軽に取り入れやすくなっております**。

セノー社製：ラボード LXE1200・コードレスバイク BFU / BFR
血圧計・体重計・ボディプランナー

ストレッチエリア

- 代謝アップに繋がる
- リラックス効果がある
- 腰痛の改善に繋がる
- インナーマッスルを鍛えられる
- 可動域を広げてくれる
- 疲れが溜まりにくくなる
- ケガの予防になる

ZERO-i 社製：ショルダーエレベーション・チェストエクステンション・アダクターエクステンション・ヒップフレックス・クラスエクステンション

ヘルストロン製：電位治療器スカイウェル ← おすすめ②



筋力トレーニングエリア

マシンがトレーニングをサポートしてくれるので、**初心者・高齢者の方でも存分に使いこなせます**。
筋トレをすることで基礎代謝のパフォーマンスがあがり、**老化・病気の予防、太りにくい体質へ**また**メンタル面にもとても効果的**です!

セノー社製：チェストプレス・ラットアイソレーター・ショルダープレス・レッグプレス&カーフレイズ・アブドミナル&バック・アダクション&アブダクション・フラットアジャスタルベンチ 他

おすすめ①
Point

動的ストレッチマシン

ZERO-i

ゼロ・イニシャル

従来の錘（おもり）ではなく、バネを使用することで微細な動きが可能に♪小刻みな動きが可能となりリラックスした姿勢を確保、より効果的で安全なセルフケアができます。



ショルダー・エレベーション
(背中上部・肩周り)



チェスト・エレベーション
(胸部・肩)



アダクター・エクステンション
(股関節周り)



クラス・エクステンション
(下半身)



ヒップ・フレックス
(臀部・おしり)

おすすめ②
Point

交流高圧電位治療器 (1回20分)

スカイウェル

厚生労働省の認可も
受けた医療機器

内蔵された電極により人工的に発生させた「高圧電界」で全身をすっぽりと包み込み、多くが抱える「頭痛」「肩こり」「慢性便秘」「不眠症」を緩和します。



頭痛



肩こり



便秘



不眠

トレーニングルーム利用者は
無料でご使用

いただけます!!



ただ
「座るだけ」