



健康投資は今が始め時！城島げんきかんで**健康習慣**を始めましょう！
～スタッフ常駐で運動初心者も安心サポート～



◆◆◆ 城島げんきかんトレーニング室はこんなところ ◆◆◆

利用時間 : 9:00～21:00 ※日曜・祝日は17:00まで
利用料金 : 210円/2時間(回数券2,100円/11回分) ※その他減免料金あり
マシンの種類 : チェストプレス・ラットプルダウン・レッグプレス・レッグエクステンション
トレッドミル・クロストレーナー・エアロバイク・ステップマシン、ダンベル
おすすめポイント : 1. スタッフが常駐しており運動の相談ができる
2. 体制分測定器が利用できる
3. シャワー完備(注:石鹸・シャンプーは使用できません)



<利用のルール>

- ☐ トレーニング室内では携帯電話は**マナーモード**にし、通話や写真・動画撮影はご遠慮ください。
- ☐ マシンやマット、トレーニング用具の使用後は、専用タオルで**消毒**をおねがいします。
- ☐ **土足禁止**。室内用の運動シューズを履きましょう。**靴の履き間違い**には注意しましょう。



※その他の利用規則は案内用紙や 1 階受付でご確認ください※

Pick Up ! 教室参加者募集 !

★対象 18 歳以上 (高校生不可)
※日程は変更になる場合があります

★アロマストレッチ 〈水曜日〉	★朝ピラティス 〈木曜日〉	SES 子ども英会話 〈水曜日〉
日 程 : 10/1・8・15・29 時 間 : 19:50～20:50 料 金 : 750 円/1 回	日 程 : 10/2～12/18 時 間 : 10:00～11:00 料 金 : 5,760 円(全 8 回)	時 間 : ①17:00～17:45 ②17:45～18:30 ※①は小学 1 年～2 年生 ②は小学 3 年～6 年生 料金 : 6,900/月謝制(1,380×実施回) ♡♡兄弟割引あり♡♡ ♡♡耳から育てる英語力♡♡
★リラックスヨガ 〈金曜日〉	★夜ピラティス 〈金曜日〉	
日 程 : 10/17～12/19 時 間 : 10:00～11:00 料 金 : 7,200 円(全 10 回)	日 程 : 10/3～12/19 時 間 : 19:50～20:50 料 金 : 7,200 円(全 10 回)	

料理教室 参加者募集 !!

『生活習慣病予防講座』

チキン南蛮・ブロッコリーとさつまいもの胡麻和え
味噌ポトフ・ご飯



日 時 10/17(金) 10:00～13:00
対 象 18 歳以上
参加費 2,500 円
定 員 15 組
持参物 エプロン・三角巾
ハンドタオル



おいしく食べて健康に！
体が喜ぶ食事です(^^)♪

『味噌づくり』

講師は醤油味噌醸造元『不二家』さん！

日 時 11/24 10:00～13:00
対 象 18 歳以上(高校生不可)
参加費 2,000 円
定 員 16 名
持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル
申込期間 11/7(金) まで
1 kg味噌お持ち帰りあり



★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日

※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日
休館日：10月6・14・20・27日



LINE



Instagram



Google 〇コミ