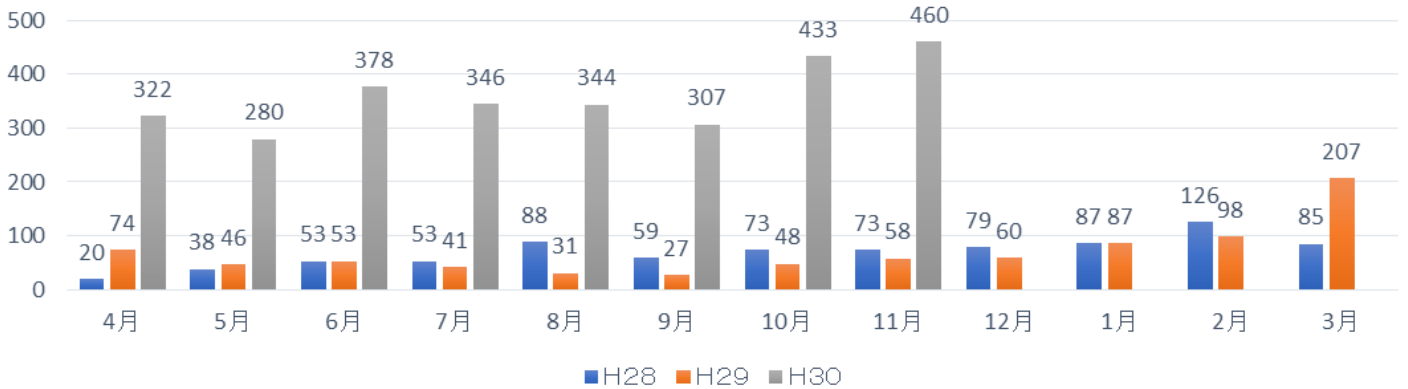




トレーニングルーム利用者数



利用者数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
H28	20	38	53	53	88	59	73	73	79	87	126	85	834
H29	74	46	53	41	31	27	48	58	60	87	98	207	830
H30	322	280	378	346	344	307	433	460					2,870

**【みなさまからの声を来年度に向けて…】**

3月からオープンし、早くもあと3ヶ月で1年が経とうとしております。多くの町民のみなさまにご利用をいただき、本当にありがとうございます。

アンケート、指導者やスタッフに向けていただいたみなさまの声から、来年度に向けて整備準備を進めているところです。

来年も引き続きのご利用を心からお待ちしております。



農業者トレーニングセンター一年末年始休館日 12月30日～1月4日

# 1・2月の教室



トレーニングルームを知ってもらい、  
日頃の自分の健康維持のために活用してもらいたい！！との思いで、  
専門スタッフによる各種教室を実施します！

冬だからこそ、いい汗をかいて心も体もリフレッシュ！！  
体の不調をトレーニングで改善しませんか？

## 1月第1弾「シェイプボクシング教室」

～ボクシングや空手などの格闘技の動きを音楽に合わせて楽しくエクササイズ～  
男性の方も気軽に取り組みます。パンチやキックで日頃のストレス発散に！

日時：1月15日・22日・29日 毎週火曜日 19:00～21:00 全3回  
講師：鈴木ひろ子さん（進化塾 専門スタッフ）

## 1月第2弾「美骨体操教室」

～肩甲骨、骨盤、脊柱周りの筋肉をほぐして美しい姿勢づくりを目指します～

日時：1月11日・18日・25日 毎週金曜日 13:30～15:30 全3回  
講師：小原和也さん（進化塾 専門スタッフ）

## 2月第1弾「マットピラティス教室」

～仰向け、うつ伏せ、横向きすべてマットで行う体操～  
インナーマッスルを使うことで体幹を鍛えたり、姿勢を整えやすくします。  
年齢性別体力問わずすべての方向けです。

日時：2月5日・12日・19日・26日 毎週火曜日 13:30～15:30 全4回  
講師：鈴木ひろ子さん（進化塾 専門スタッフ）

## 2月第2弾「ワールドダンスプログラム教室」

～曲ごとにラテン、ディスコ、ヒップホップなど世界中のダンスを楽しみます～  
同じ動きを何度も繰り返すので簡単に踊ることができて楽しめること間違いなし！キメポーズで快感。  
日時：2月7日・14日・21日・28日 毎週木曜日 19:00～21:00 全4回  
講師：小原和也さん（進化塾 専門スタッフ）

◆内容：前半はエクササイズ、後半はトレーニング機器を使ったトレーニングを行います。  
全2時間の教室です。後半では、機器の使い方や普段自分でもできる改善トレーニングなどを教えてもらいます。

◆申込み：各教室先着10名（各教室すべての日程に参加できる方優先）

**事前申し込み制**（教室を重複でのお申込みはできません。どれか一つです。）

中央公民館（76-2713）までお問合せください。

◆参加費：毎回、トレーニングセンターの使用料がかかります。

◆持ち物：上靴、タオル、飲み物



※トレーニングルームご利用の皆様へ

教室中のトレーニングルームは貸し切りとはしていませんが、人数が多いためスペースなどご迷惑をおかけします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

# スタッフ配置スケジュール



2019 1 月

月曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	01 <b>休館日</b>	02 <b>休館日</b>	03 <b>休館日</b>	04 <b>休館日</b>	05	06
07 <b>休館日</b>	08 スポーツ推進委員 13:30~15:30 専門スタッフ 19:00~21:00	09	10	11 美骨体操教室 13:30~15:30	12	13
14 <b>休館日</b>	15 シェイブボクシング教室 19:00~21:00	16	17 スポーツ推進委員 18:00~20:00	18 美骨体操教室 13:30~15:30	19	20
21 <b>休館日</b>	22 シェイブボクシング教室 19:00~21:00	23 スポーツ推進委員 10:00~12:00	24	25 美骨体操教室 13:30~15:30	26	27
28 <b>休館日</b>	29 シェイブボクシング教室 19:00~21:00	30	31	01	02	03

2019 2 月

月曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01	02	03
04 <b>休館日</b>	05 マットピラティス教室 13:30~15:30	06 スポーツ推進委員 18:00~20:00	07 ワールトダンスプログラム教室 19:00~21:00	08	09	10
11 <b>休館日</b>	12 マットピラティス教室 13:30~15:30	13	14 ワールトダンスプログラム教室 19:00~21:00	15 スポーツ推進委員 18:00~20:00	16	17
18 <b>休館日</b>	19 マットピラティス教室 13:30~15:30	20	21 スポーツ推進委員 16:00~18:00 ワールトダンスプログラム教室 19:00~21:00	22	23	24
25 <b>休館日</b>	26 スポーツ推進委員 10:00~12:00 マットピラティス教室 13:30~15:30	27	28 ワールトダンスプログラム教室 19:00~21:00	01	02	03

※スケジュールは変更になることもあります。

専門スタッフやスポーツ推進委員の配置時に、機器の使い方やトレーニング方法などぜひお聞きいただき、自身のトレーニング向上にお役立てください。

## 【おねがい】

利用マナーに関するお問合せが増えています！改めて、利用の仕方などのご確認をお願いします。

- 各機器の使用は、クールダウン含み1回30分間です。
- 各機器の使用用途以外でのご利用はご遠慮ください。
- ゴムマット以外でのウエイト道具の使用はご遠慮ください。
- ゴムマットの上でもウエイトを落とさないよう十分注意願います。
- 機器の使用後は、汗や汚れをタオル、モップでふき取ってください。

- 事故、怪我、破損につながるような使用はしないでください。  
★機器や道具、施設を大切にきれいに使いましょう。  
★利用するみなさんが気持ちよくトレーニングができるよう  
ご協力をお願いいたします。



## 【利用者の声】

★10・11月のアンケートなどより★

- ご要望・意見（たくさんのご要望・ご意見の中から一部抜粋しました）
  - ・テレビを独占している人がいるので、もう2台あったらいいです。
  - ・ダンベル20kgまでほしい。
  - ・腹筋をきたえるローラーとストレッチポールを導入してほしいです。
  - ・日差しが少々暑いです。
  - ・通ったおかげで健康診断でも体調がよくなっていた。
  - ・通うと自分の体や調子がわかってとてもよい。



## 【お知らせ】

- エアロバイクの更新を進めています！！  
兼ねてより調子が悪く、みなさまにはご不便をおかけしておりますが、2月末までには4台の新しいエアロバイクを導入する予定です。いましばらくお待ちください。
- 使用券はトレーニングセンター全体の使用券です。  
トレーニングルームに限らず、アリーナの利用もできますので、卓球、バドミントンなどいろんなスポーツに親しみ、体を動かして冬の運動不足解消にぜひご活用ください。
- 破損やひどい汚れは窓口までお知らせください。  
機器の破損やひどい汚れなどを見つけた際は、窓口までお知らせください。また、すべりが悪いなどの不調もありましたら職員にお伝えください。

からだを動かし、心も体も元気に！

