



【専門スタッフやスポーツ推進委員をぜひご活用ください！】

4月から週1回程度、北見市の「スポーツプラザ進化塾」より専門スタッフを招き、5月からは津別町スポーツ推進委員も配置されています。

みんなと一緒にストレッチをしたり、腰痛や肩こり、足腰の弱りなどのお悩みも、専門スタッフに改善トレーニングを教えていただいている方もたくさん！！

「正しいトレーニング方法を知りたい！」という声も多く耳にします。ぜひ、スタッフを活用して、からだをこわさない、効率のよいトレーニングを。

個人トレーニングプログラムも組んでくれますし、丁寧に教えてくれますので、ぜひたくさん何度でもご相談ください～

「専門スタッフが来るときと都合がなかなか合わない。。。こんなことを聞きたいのに。。。という方は、専門スタッフに聞きたいことをアンケートにご記入ください。記入いただいたご相談を専門スタッフより聞き取り、ルーム内にてお知らせいたします。

【シーズン券・期間券を有効にご利用ください！】

シーズン券、期間券などは、トレーニングセンター全部が使用できる券です。トレーニングルームだけではなく、アリーナで卓球やバドミントンも追加料金なしで利用できます！！

どんどんトレーニングセンターを使って、心も体もリフレッシュ！

※アリーナに占用利用者がいる場合は、アリーナの使用ができないこともありますので、空いているか窓口でご確認ください。

※占用利用は、アリーナのみ料金になります（団体占用も含む）。占用利用の方でトレーニングルームを使用する場合は、窓口で券を購入してご利用ください。（シーズン券・期間券・回数券をお持ちの方は一度窓口にて提示・提出をお願いします）

スタッフ配置スケジュール

急な変更ができともありますので、予めご承知おきください。

2018 6 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 休館日	05 専門スタッフ 13:00~15:00	06 スポーツ推進委員 19:00~21:00	07	08	09	10
11 休館日	12	13	14 専門スタッフ 10:00~12:00	15 スポーツ推進委員 19:00~21:00	16	17
18 休館日	19 専門スタッフ 13:00~15:00	20 スポーツ推進委員 19:00~21:00	21	22	23	24
25 休館日	26	27	28 専門スタッフ 10:00~12:00	29 スポーツ推進委員 19:00~21:00	30	01
02 休館日	03	04	05	06	07	08

利用者の声

アンケート提出人数：53名

利用目的

健康のため（21名）・筋肉をつけるため（27名）・ダイエットのため（17名）・その他（5名）

要望・意見（たくさんの要望・意見の中から一部抜粋しました）

- ・体脂肪を測定できる体重計があると目標を立てて取り組みやすい。
- ・日差しが眩しいのでブラインドをつけてほしい。
- ・先生に教えてもらいながら楽しく運動ができました。続けたいです。
- ・ストレッチゾーンで全身が写る大きな鏡が欲しい。
- ・ダンベルを増やして欲しい。
- ・インクラインベンチが欲しい。

★3月～4月のアンケートより★

みなさまからの要望や意見を参考にして、
よりよいトレーニングルームにしていきたいと思います！

【お知らせ】

○みなさまからご要望がありました

「アナログ時計2個」と「テレビ1台」がつけました！

「オリンピックシャフトとオモリ」を設置しました！

「モップとふきん」も設置しました！

「体重計」を配置しました！

○運動のおすすめ、教室開催案内など随時チラシでお知らせします。

からだを動かし、心も体も元気に！



お問合せ 津別町中央公民館 Tel 76-2713