

場内規制

- ・中学生以上で、トレーニング講習会受講後登録された方がご利用いただけます。
- ・トレーニングルーム内では、トレーニング用シューズを必ずご用意、ご使用ください。
- ・ジーンズ、スカート等、トレーニングに不適切な服装の方はご利用いただけません。
- ・トレーニングの際には、汗拭き用のタオルをご準備ください。
- ・器具等については、指導員の指示に従って正しくご利用ください。
- ・混雑時には、マシン上での休憩はお断りさせていただきます。
- ・貴重品は、個人で責任を持って管理してください。
- ・トレーニングルーム内での飲食(ガム、アメ等を含む)、喫煙は禁止ですが、水分補給のみ可能です。
- ・飲料水は、蓋つきの割れない容器の物に限ります。
- ・災害時等安全の確保が必要なときには、指導員の指示に従ってください。
- ・酒気を帯びている方、伝染性の疾患を有している方、その他医師から不適切と診断された方はご利用できません。
- ・トレーニングルーム利用時の体調は、個人で責任を持って管理してください。
- ・その他トレーニングルーム内では指導員の指示に従ってご利用ください。

開場時間

9:30~20:30

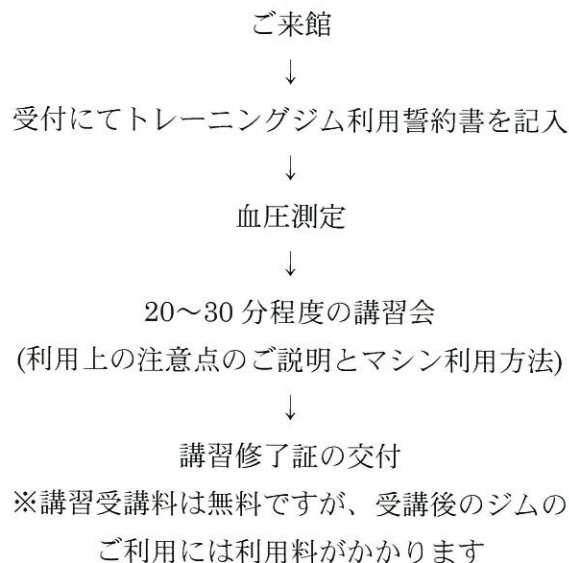
最終受付 19:30 退室時間 20:15

休館日

毎週火曜日

(その日が休日にあたる場合は、その翌日)

初回ご利用の流れ



福島県双葉郡川内村大字下川内字宮渡 18-1 番地

TEL 0240-23-5861

指定管理者 / 株式会社フクシ・エンタープライズ

川内村室内型村民フェール
もいたろうフェール
トレーニングジム
オープン!



トレーニングマシン紹介



・トレッドミル

ランニングマシンと呼ばれるものです。歩いたり走ったりご自由に。



・アッフルライトバイク

自転車ごきの運動。一般的な自転車と同じ感覚で乗っていただけます。



・リカベンツバイク

背もたれのついた自転車ごき。背中や腰への負担が少ないです。



・プール

25m プールと幼児用プールがございます。歩行、練習、長距離、遊泳レーンをご用意しておりますので目的ごとにご利用ください。



・チェストプレス

男らしい胸板やバストアップのために



・ラッドフルダウン

猫背の改善やキレイな姿勢を作る。



・レッグプレス

座った状態でスクワット動作が可能。



・レッグカール・エクステンション

ふとももを部分的に鍛えるためのマシン。



・インナーサイ・アウターサイ

0脚の改善やヒップリフト効果。



・シットアップベンチ

腹筋台。お腹周りをシェイプアップ。

利用料金

	内容	一般	60歳以上	中・高校生
プールのみ or ジムのみ	1回使用	500円	300円	200円
	年間定期券	15,000円	10,000円	6,000円
	半年定期券	8,000円	5,000円	3,000円
	回数券(12枚)	5,000円	3,000円	2,000円
	冬期使用券 12月～3月 (4ヶ月分)	3,500円	2,000円	2,000円
プール&ジム 共通	プール&ジム 1回使用	800円	500円	300円
	プール&ジム 共通年間定期券	22,000円	15,000円	9,000円
	プール&ジム 共通半年定期券	12,000円	8,000円	5,000円
	プール&ジム 回数券(12枚)	8,000円	5,000円	3,000円
	プール&ジム 冬期使用券 12月～3月 (4ヶ月分)	5,500円	3,500円	3,500円