

フィットネス 会員募集中!!



- ★ ジムやプール、人気のサーキットトレーニングが使い放題！明るい
- ★ 女性スタッフが丁寧に指導します。

サーキットトレーニング

- ★ バイク
- ★ ぶるぶるマシーン
- ★ ジョーバマシーン
- ★ ランニングマシーン
- ★ プール



見学・体験受付中♪

料金

- フィットネス会員 4,423円
- 受講生 保護者会員 1,183円
※お子様の講座の時間内のみ使用できます。
- 受講生プラス会員 2,695円
※何か1つ教室をご受講の方が対象になります。



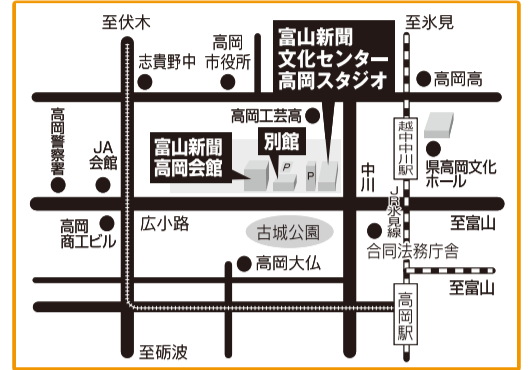
<手続きに必要なもの>

- ① 2ヵ月分の受講費
- ② 口座番号
- ③ 預金口座のお届け印



※口座から自動引落としになります。

富山新聞文化センター 高岡スタジオ



お申し込み・お問い合わせは

☎ 0766-26-7000

<申込受付時間/平日・土曜 9:30~19:30>

- 〒933-0056 高岡市中川1丁目1-10
- Eメール office@toyama.bunkacenter.or.jp
- ホームページ <http://toyama.bunkacenter.or.jp/>

■ 営業時間

月～土曜日 ジム 10:00～21:50
(最終入場21:00※土曜は17:00で営業終了)
プール 10:00～21:00
(最終入場20:30※土曜は17:00で営業終了)

★ サークットトレーニング

有酸素運動と基礎代謝を上げる筋トレは組み合わせが大切です。

筋トレしながら
脂肪燃焼!



- ★ バイク
- ★ ぶるぶるマシーン
- ★ ジョーバマシーン
- ★ ランニングマシーン

充実の
設備!

- ★ ロッカー
- ★ シャワールーム

ランニング
マシーン



階段
マシーン



バイク



ぶるぶる
マシーン



ジョーバ
マシーン



★ プール

水中運動は、血行が促進され、身体がすっきりします。水中ウォーキングがオススメ。



ウォーキングが
おすすめ!

★ かんたんトレーニング

曜日ごとに15分間で肩こり解消や腹筋、体幹トレーニングを行います。

15:00~15:15

- ★ 月曜日 体幹トレーニング
- ★ 火曜日 腹筋集中プログラム
- ★ 木曜日 ストレ
- ★ 金曜日 肩こり予防体操



トレーナーが
指導!

新規会員募集!

健康増進 肩こり緩和 身体引締め

体脂肪燃焼 腰痛緩和

健康管理も
バッチリ!!

月に一度の
パーソナルケア

まずはお電話ください。

サーキットフィットネス
でさまざまなマシーンを
体感してください。

納得後、ご入会ください。

体重、体脂肪率、
内臓脂肪、基礎代謝、
からだ年齢、BMIを測定。
運動の成果はもちろん、
日ごろの健康管理にお役立て
ください。