小瀬スポーツ公園　武道館
トレーニング室

～健康寿命を延ばしましょう～

入会金
月会費
なし！！

女性・高齢者急増中！！

レッグプレス

太ももを鍛えるマシンです。

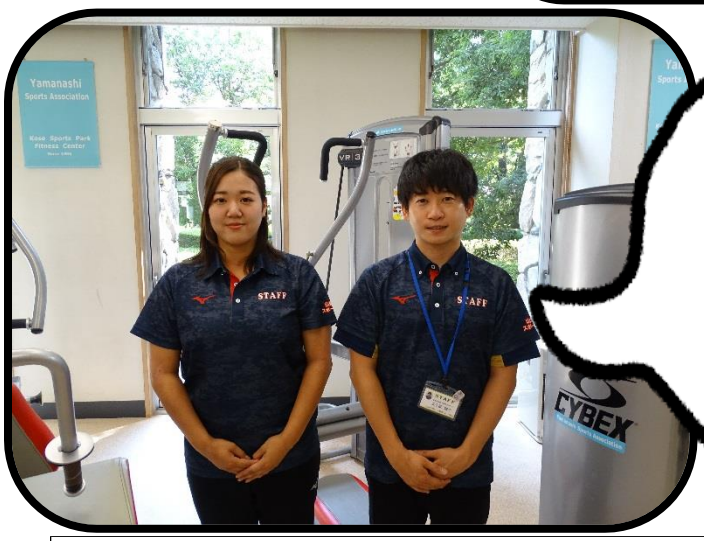
太ももを鍛えて足腰の負担や

膝の痛みを減らしましょう！

油圧マシン

誰でも簡単かつ安全に筋トレ

体力向上ができます。



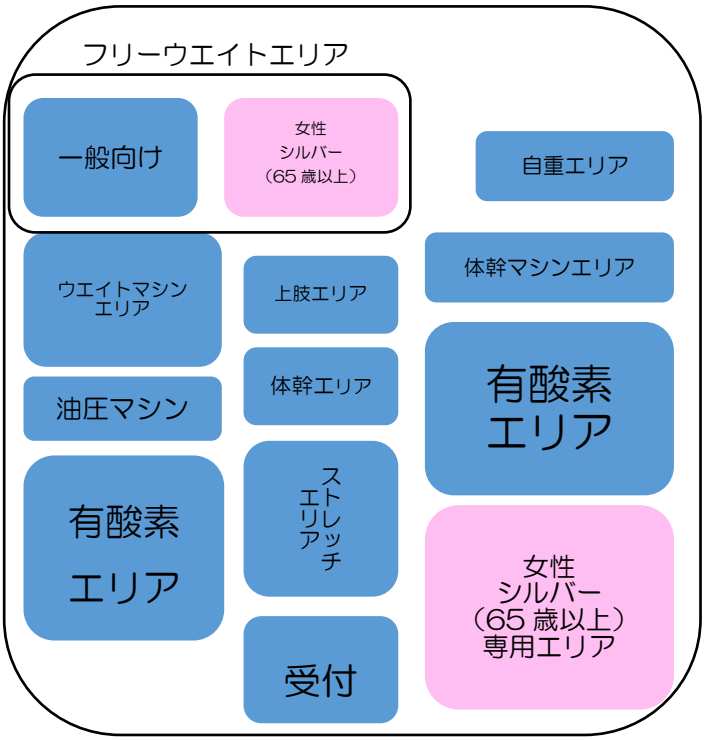
私たちスタッフが常駐しています！
初めての方には利用説明を行います。
たくさんのトレーニングマシンがあるので使い方やトレーニングメニューなど何でもお尋ねください！
詳しくは裏面をご覧ください。

『あなたの健康応援隊』山梨県スポーツ協会

山梨県スポーツ協会は県民の皆様の健康を応援します！

<お申込み・お問い合わせ>　☎ 055－243－3115

フロア案内図



今年度から女性と高齢者の方

専用のエリアができました。

高齢者のお客様も増えており、

誰でもトレーニングしやすい

環境なのでお気軽に

お越しください！

利用時間　　８：００～２２：００（年中無休）

※施設整備のため臨時休業する場合があります。

	一般・大学生	高校生	中学３年生
１回利用券	３３０円	１６０円	７０円
シャワーセット１回利用券	３７０円	２００円	１１０円
回数券(１１回分)	３，３００円	１，６００円	７００円
セット回数券(１１回分)	３，７００円	２，０００円	１，１００円
シャワー券	１３０円		

利用料金（利用券は武道館窓口にて発行）

初めての方には簡単な説明を行います。

動きやすい服装と室内履きを持って

武道館窓口までお越しください。