

地区体育館トレーニング室リニューアルについて

地区体育館7施設とトレーニングセンターのトレーニング室リニューアルを実施します。

女性やシニア世代に人気のマシンを多数導入するほか、スポーツトレーナーが週2回施設を回って、マシンを活用した運動指導をするなど、多くの市民がスポーツを通じて、豊かで生きがいを持って生活が送れるような環境づくりをしていきます。

また、順次トレーニング室にエアコン設置するなど利用者の運動環境も向上させていきます。

1. 日 時 令和元年9月11日（水）
2. 施 設
 1. 石巻地区体育館（石巻本町）
 2. 飯村地区体育館（飯村北一丁目）
 3. 二川地区体育館（二川町）
 4. 浜道地区体育館（浜道町）
 5. 下五井地区体育館（下五井町）
 6. 大清水地区体育館（大清水町）
 7. トレーニングセンター（豊栄町）
3. マシン トレッドミル2台、リカンベントバイク1台、アブ克蘭チ1台、チェストプレス1台、レッグエクステンション1台、レッグプレス1台
4. 利用料 全館共通 （平日）大人200円、児童生徒100円
（休日）大人300円、児童生徒150円
※トレーニングルームの利用は中学生以上です。
5. その他 このリニューアルは総合体育館等指定管理者のハマダスポーツ企画・日本管財グループの提案により実施いたします。

ポイント

○スポーツトレーナーが週2回施設を回る

女性やシニア世代で運動の仕方が良くわからないという声にお応えし、マシンの使用方法の説明はもちろん、マシンを活用した運動指導も行います。今後、トレーニング室で運動器具を使用したグループレッスンも実施します。

○マシン導入の狙い

有酸素運動、筋力トレーニングが安全に行えるマシンを導入します。「押す」「引く」「曲げる」「伸ばす」など全身をバランスよく鍛えたい、健康維持、ダイエットを目的とする女性やシニア世代をターゲットとしています。

問合せ 文化・スポーツ部 「スポーツのまち」づくり課
課長補佐 星野（電話 51-2868）