

リカンベントバイク
(股関節可動域・
持久力向上)



チェストプレス
(大胸筋・上腕
三頭筋強化)



シニア・主婦・勤労者向け 地域密着型フィットネスジム



こんな方におすすめです！

- 運動不足で筋力・体力アップしたい方
- 体重やコレステロールが高めの方
- 睡眠不足・骨粗鬆症・便秘・糖尿病・認知症が心配な方



体成分測定・分析「InBody」(筋肉・体脂肪、タンパク質・ミネラル量が測定できます)

登録料		施設利用料	
65歳以上	2,000円	5回	3,500円
65歳未満	2,500円	10回	6,800円

ルームランナー
(歩行能力・心肺
機能向上)



プーリー
(肩関節可動域向上)



ステッパー
(下肢踏ん張り強化)



見学申込: 044-767-4021 (平日16-18)

★介護保険を利用して運動したい方はデイサービス「きあい別館」へご連絡下さい。
要介護認定を受ければ介護サービス利用料金の1割負担からご利用できます。
ご希望の方はこちらまでどうぞ ☎ 044-767-2202(平日9~16)



中原区上平間1340-43 (南武沿線道路沿い上平間交番前) <https://www.saiwa-rc.com/>