

# レゾナック武道スポーツセンター トレーニングルーム

自分の  
ペースで  
鍛えよう!

運動したいときは  
都度利用もOKです!



**利用料金** 大人 **360円**(税込)(一人/1回2時間)  
中学生・高校生 **180円**(税込)(一人/1回2時間)

※回数券:11枚綴り 大人3,600円(税込)/中高生1,800円(税込)  
※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の提示ができた方は利用料が免除となります。

**利用時間** 8:30~21:00

**利用対象** 中学生以上 ※中学生のフリーウェイトは指導者同伴時のみ使用可能です。

**休館日** 毎週木曜日 (木曜日が祝日の場合は翌日)

--- マンツーマン --- **30分 2回**  
**ビギナーサポートコース 2,200円**

個別指導・正しいフォームで効率よくトレーニング



**カウンセリング**

マシンを使って4つの  
大筋群メニュー作成  
◆初めての方限定



**フォームチェック**