

小野町B&G海洋センター 令和7年度『おためしジム』

小野町B & G海洋センタートレーニングルームには皆さんの健康増進と体力づくりを応援する運動器具があります。「トレーニング指導士」による自分に合った運動プログラムの指導を受けることもできます。ぜひご利用ください。

【令和7年度中の開催日及び開催時間】

4月14、21、28日	5月12、19、26日	6月2、9、16、23、30日
7月7、14、28日	8月4、18、25日	9月1、8、22、29日
10月6、20、26、27日	11月10、17日	12月1、8、15、22日
8年1月5、19、26日	2月2、9、16日	3月2、9、16日

毎週月曜日 午後1時から午後5時 午後6時から午後9時

※上記の時間帯には、トレーニング指導士が常駐しております

【会 場】 小野町B & G海洋センタートレーニングルーム

【利用方法】

- (1) 上記日程の時間内にご利用ください。
- (2) 体調がすぐれない方はご利用をご遠慮ください。
- (3) 窓口で住所、氏名、連絡先、体調等の記入をお願いします。
- (4) 諸事情により日程が変更となる場合があります。

【対象者】

中学生以上の方で、医療的な運動制限を受けてない方

※申込制ではありません。利用者多数の場合はお待ちいただくことがあります。

※午後6時以降の中学・高校生の利用は保護者の付き添いが必要となります。

【利用料】 無料

【持ち物】 飲み物、室内運動靴、タオル、運動のできる服装

正しく安全なマシンの
使用方法を説明。

実際にマシンを
使ってみましょう。

あとは継続してトレ
ーニングを楽しみま
しょう。



筋トレ用マシン



有酸素運動用マシン