

●どうやって利用するの？

まずは講習会に参加して受講証をもらおう！

毎月定期的で開催する「利用説明会講習会」を受講してください。
最新マシンの使い方などをお伝えするので、安全にトレーニングを行えるようになります。
講習会参加後は、ご都合に合わせてトレーニングルームを利用できます。

8月の日程 (説明会 + 基礎トレーニング)	4日(火) 14:30-16:30 / 9日(日) 13:00-15:00
	10日(月) 13:00-15:00 / 18日(火) 18:30-20:30
各回定員15名、要申込(申込多数の場合は抽選)	
会場：B&G海洋センター 2F トレーニングルーム	



新しい受講証



最新マシンを使ってみよう！

機器の説明を受けた方は、自由にトレーニングを行えます。
自分に合った機器を選び、トレーニングしてみましょう。

スタッフがトレーニングをサポート！

トレーナーが常駐している際は、自分の目的に合ったトレーニングを教えてください、実践を交えての指導を受けることができます。
遠慮せずに指導してもらい、自分の目標に向かって頑張りましょう。



プロトレーナーの指導を受けよう！

月に1回程度、フィジカルコーチ・トレーナーの友岡和彦氏から直接指導を受けられます。
※利用説明会講習会を受講された方のみ受講可能です。

【8月の日程】

8月22日(土) キッズ(低学年) 13:30-14:30 / キッズ(高学年) 15:00-16:00 / 高校生 16:30-17:30
23日(日) 一般・シニア(初心者) 9:00-10:00、同(経験者) 10:15-11:15 / 中学生 11:30-12:30
各回定員15名、要申込(申込多数の場合は抽選)

●利用料金と注意事項

トレーニングルーム利用料	東川町民	町外	利用時間 9:00-20:45 利用資格 高校生以上
1回	100円	300円	
回数券(11回綴り)	1,000円	3,000円	

【利用上の注意】 ※感染症予防をしっかりと行いながらご利用ください。

- おしゃべりや大声での会話は控える
- トレーニング中の人に近寄らない
- 使用後はベンチ、シートの汗を拭く
- 音を立てて走らない
- 機器を長時間占有しない / 複数台同時に利用しない
- 使用後は機器やプレートを元の状態に戻す
- 写真や動画撮影する場合は周囲に迷惑をかけない
- 施設内は禁煙です

ご自分に合ったトレーニングから始められます。まずはお気軽に説明会にお申込みください。

【問合せ・申込先】 東川町教育委員会 生涯学習推進課 ☎0166-82-2111 (内線586)
B & G 海洋センター ☎0166-82-4600

B&G海洋センター トレーニングルーム リニューアル!

B & G 海洋センターのトレーニングルームがパワーアップ! 最新のマシンを導入したほか、プロトレーナー・友岡和彦氏考案&ソチ五輪女子パラレル大回転銀メダリスト・竹内智香氏監修による「東川メソッド」で、みなさんの健康な生活を強力にサポートします。

●東川メソッドとは

健康な生活を送るために必要な身体的能力を9つの要素に分け、年齢・レベルごとに適した運動を習慣的に行うことで、日常生活や仕事のパフォーマンスアップにつなげるためのトレーニング方法です。運動を通して、町民一人ひとりの健康とエネルギー溢れる生活をサポートします。

アスリートや本格的にスポーツをする人に向けたプログラムだけでなく、体を痛みなく思い通りに動かすための基礎的なプログラムから設定しています。

最終的には、場所を問わずに自分でエクササイズできるようになることを目指します。



●対象に合わせたプログラム!

一般・高齢者	運動不足や姿勢の改善を目的としたトレーニングをベースに、体力の向上を図ります。慢性的な膝、腰、肩の痛みの改善にも。
高校生以上アスリート	スポーツ以外の正しい動き(ウェイトトレーニングなど)を習得することにより、ケガ予防やパフォーマンスアップに役立ちます。
中学生以下はトレーニングルームを使えませんが、自宅などでできるプログラムを用意しています。	
中学生	成長期は体のごちなさが出てくるため、正しい姿勢の意識を持たせながら、全身を連動させて体を自由に動かせるようにします。(正しいウォーミングアップ方法、クールダウン方法など)
ワクワクキッズ	遊ぶための「時間」「空間」「仲間」の3つの「間」が欠けることによる基本的な運動能力の低下を改善するために、さまざまな動きを取り入れて、バランスの取れた身体的成長を促します。

●最新マシン、あります!

モデル：戸崎啓貴トレーナー



スピード自動調節機能がついたルームランナー。ランニングベルトの斜度も変えられます。



最新のアップライトバイク。顔の前から微風が吹く機能も。



様々な使い方ができるファンクショナルトレーナー。ケガのリスクを抑えて体幹などを鍛えられます。

この他にも、ストライダー、ベンチ、ダンベルなど充実のラインナップ!