

我孫子市民体育館

詳しい内容はホームページで！

〒270-1111 千葉県我孫子市古戸696

ご予約・お問い合わせは下記まで



検索 我孫子市民体育館

お蔭様でアクティオ・フクシ共同事業体は引き続き
我孫子市より5年間指定管理者として指定を受けました。



04-7137-9030

公共施設では日本でたった2軒だけ
とても貴重なマシンです



初動負荷マシンがたった**90円**から使えるのは
全国探しても、我孫子市民体育館だけ！

料金は利用料金表を参照ください

体育館トレーニングルームは、いつでも・誰でも・好きな時間にご利用頂けます。



基礎代謝を上げるなら
マシントレーニング

脂肪燃焼・スタミナアップに
有酸素運動

パワーアップするなら
フリーウエイト

貴重な**初動負荷マシン**が使える公共施設は、関東では**我孫子市民体育館だけ**！
関節の可動域を広げ、柔軟性を上げることが出来る為、肩こりや腰痛の改善に絶大な効果があります。通常のストレッチでは伸ばすことが出来ない個所が、安全で効果的に伸ばせます。その他にも全身を刺激して代謝を上げてくれる『筋トレマシン』や、脂肪燃焼！スタミナアップに効果的なランニングマシン等も揃っています。(4月からマシン増設予定)

□利用料金のご案内

動きやすい服装でお越しください
ご利用には室内履きが必要です

高校生以上でしたらどなたでも直ぐにご利用頂けます。

1回1時間の利用料			1日時間制限なし利用料		
我孫子市内(取手市含む)			我孫子市内(取手市含む)		
一般	高校生	65歳以上	一般	高校生	65歳以上
190円	90円	90円	400円	200円	200円

※市外の利用者は2倍の料金
※料金は全て税込です。

※市外は+100円
※料金は全て税込です。

中学生利用できます

中学生の利用に関して
保護者、又は監督者同伴に限り利用が可能です。
※中学生の利用料金は高校生と同額です。
※中学生だけのご利用はお断りいたします。

営業時間 9:00～21:00 休館日 月1回最終月曜

痛い、つらい、歪みを治したい・・・ そんなあなたは体育館のレッスンへ！
業界トップクラスのインストラクターが、**あなたの身体を変えます！！**

体育館おすすめ/ワンコイン レッスン

きん まく 用具はこちらで用意します。

筋 膜 リリース

癒着の解消プログラム
しつこい痛み、歪み、血行不良の改善に！



大人気
仕事帰りに！
1週間の疲れを
リリースしましょう



※料金は全て税込です。

金曜日 19:45～20:30

要予約
参加費/500円

親子で 小学生～参加出来ます

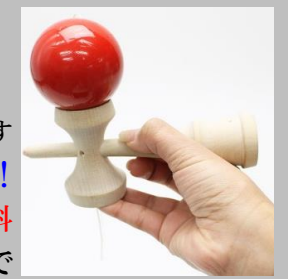
けん玉教室

日本けん玉協会の級検定を目指します。
楽しみながら、技術も磨きましょう！

けん玉は膝痛予防、腰痛予防に
効果が認められています！



けん玉貸し出します
初心者大歓迎！



小学生は**無料**
保護者同伴で

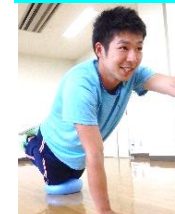
木曜日 13:00～13:45

要予約
参加費/500円

※料金は全て税込です。

ボールコンディショニング

体幹/バランス/シェイプアップ



小さなボールに乗るだけで、体幹強化に！
バランストレーニングは、続けないと
ドンドン衰えてきます。自分のために日課
にしませんか？

木曜日 11:00～11:45

要予約
参加費/500円

指導 丸山浩司
渡辺裕美子

※料金は全て税込です。



夜ヨガ



夜エアロ

心を沈めて自分と向き合う『ヨガ』
楽しくシェイプアップ『エアロビクス』
どちらも大人気のプログラムです。

※夜ヨガ→3月までは18:00～19:00です

水曜日 18:30～19:30

金曜日 18:30～19:15

参加費	対象	場所	定員	予約
500円	初心者	武道場	30名	3/1～

※料金は全て税込です。

※1月から上記時間帯に変更いたします。

夜ヨガの前に、ちょっと体をほぐしませんか？このレッスンは完全無料です！

4月から→毎週水曜 参加費は無料
18:00～18:20 ショートレッスンが始まります！

4月スタートのレッスンも目白押し！
詳しくは裏面をご覧ください。



4月～スタートの新しいレッスンです

究極のコンディショニングプログラム



ウルトラ・リセット

毎週火曜日

4つの時間帯から選べます

1部 9:30～10:10	2部 11:10～11:50	3部 12:00～12:40	4部 13:00～13:40
---------------	----------------	----------------	----------------

国内では我孫子でしか受講できない『ハイパーストレッチ』が復活します

整形外科医・整体師・カイロプラクティック・作業療法士が作った、究極の腰痛改善ストレッチが復活！
大人気の筋膜リリースとセットになって4月からスタート致します。最高のリラクセスを是非体験しましょう

受講料	500円(税込)	予約	3/1(木) 9:00～お電話にて
-----	----------	----	-------------------



スポーツ・ダーツ教室

毎週水曜日

受講料500円

13:00～14:00

※料金は全て税込です。

ダーツは心身のバランス感覚、集中力を養うことが出来るスポーツです。ルールは簡単！的にダーツを当てて点数を競うだけ！
投げ方から色々なゲームまで、丁寧に指導します。

指導 丸山浩司 鴻巣敏之 予約/3月1日 9:00～

定期教室(8回コース) 3/1申込み開始

教室名	開始日/定員	内容	共通事項
ピラティス 月曜日 13:00～14:00	4月2日～ 定員20名	体幹強化トレーニング教室です 腰痛予防に！	受講料 全コース共通 5,500円(税込)
かんたんヨガ 火曜日 14:00～15:00	4月3日～ 定員20名	初心者大歓迎 ゆっくりと身体をほぐすヨガです	
かんたんエアロ 水曜日 10:20～11:20	4月4日～ 定員20名	初心者対象の 簡単なエアロビクスです	回数 全コース共通 8回
ストレッチヨガ 金曜日 13:00～14:00	4月6日～ 定員20名	初めてヨガを 体験する方にピッタリです！	
			申込み 全コース共通 3/1 9:00～

無料駐車場190台

更衣室あります
シャワー使えます

定期教室参加のお客様へ
・マット等の道具は体育館で用意してあります。
・エアロ教室のみ室内シューズが必要です。

定期教室の詳細、お問い合わせはお電話にてお気軽に！

04-7137-9030

業界トップトレーナーが、あなたの身体をデザインします

パーソナルトレーニング



FEPマスタートレーナー
健康運動指導士

打林 陽一

身体均整
骨格矯正
Oリングを使ったチェック
自律神経の調整
4スタンスチェック
競技者、選手のトレーニング
膝痛・腰痛・肩こりの原因チェック
その他 ご相談ください

経歴

元プロ格闘家(D2Tプロレスリング所属選手)
競泳オリンピック強化選手のフィジカルコーチ
その他、プロ格闘家・K-1選手等のパーソナル
経歴を持つ、FEP最上級のトレーナーです。
現在トレーナーの教官として、定期講習会を実施。
指定管理期間内は体育館に専属勤務しています。

個人でも、グループでも！

30分	60分
4,000円	8,000円

※4月からは料金が変わります

学校、クラブチーム、実業団、プロチーム等

出張指導/講習会 承ります

10名以上	15,000円/60分
-------	-------------

人数によりアシスタントが必要な場合がございます
その際は別途アシスタントの出張費が掛かります。
交通費についてはお問い合わせください。
※料金は全て税込です。

FEPベシクトレーナー
健康運動実践指導者取得中

丸山 浩司

4スタンスチェック
トレーニングメニュー作成
・初動負荷トレーニング
・シェイプアップメニュー
・パワーアップメニュー
・体幹トレーニング

その他 ご相談ください

経歴

ウェイトリフティング日本代表選手(仲村龍二氏)
に従事し、ウェイトトレーニングの基礎を習得。
現在は打林の元で生理学、解剖学を習得中。

30分	60分
2,000円	4,000円

4スタンスチェックだけでしたら
30分で承れます。
グループでのパーソナルも可能
3名以上の場合は60分で申し
込みください。
※料金は全て税込です。

パーソナルって、トレーニング以外にもこんな事が出来るんです！

腰痛・肩こりの根本改善

メンタル(精神的不安)

4スタンスチェック



オリンピック公式アドバイザーにもなっている
4スタンス身体理論を元に、あなたのタイプ
を仕分け致します。この料金で4スタンスが
受講できるのは、我孫子以外にありません。

市民体育館その他の情報

アリーナ(チーム、団体登録制) バスケット・バレー・フットサル・卓球などが出来ます)
サブアリーナ(個人使用専用) バドミントン・卓球
会議室(チーム・団体登録制)
武道場(剣道・空手・なぎなたなどが出来ます 個人利用も可)
野球場(チーム、団体登録制)
テニス(個人登録制)
～利根川ゆうゆう公園～
サッカーコート・野球場(一般用、少年用)・オフロードコース
～湖北台中央公園～
テニスコート・野球場
～手賀沼公園～
テニスコート



フットサルが出来る体育館

ゴールもあります
練習や試合に！

我孫子市民体育館

アクティオ・フクシ共同事業体

営業時間 9:00～21:00
休日 最終月曜日のみ
〒270-1111 我孫子市古戸696
体育館の登録、ご利用に関しては
代表 ☎ 04-7187-1155

