

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



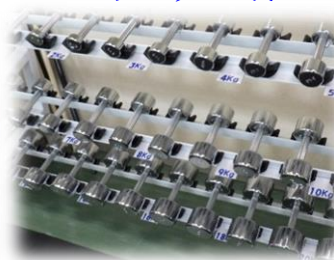
初動負荷マシンがたった**90円**から使えるのは
全国探しても、我孫子市民体育館だけ！

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箇所が、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。

□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。

↓ トレーニングルーム利用の方は、時間内で自由に参加できます。(無料) ↓

毎週火曜日

腰痛肩こり改善ストレッチ

10:30~11:00

腰痛予防改善に！しつこい肩凝りの解消に！専属のトレーナーが指導致します

毎週水曜日

フリーショートレッスン

18:00~18:20

このレッスンは完全無料で手続きは一切必要ございません。お時間までに武道場へ！

毎週木曜日

フリーショートレッスン

12:15~12:45

担当トレーナーが毎週内容を変えてレッスン致します

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。
※中学生だけで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

秋のイベントが目白押し！

11月13日(火)~18日(日)の6日間限定

型落ち 色欠け サイズ欠け メーカーサンプル品等を集めた
一流ブランドスポーツウェア
大特価販売会を行います！

秋物・冬物ウェア多数 シューズ各種 靴下 バック タオル等
40%~50%offは当たり前、驚きの価格で大放
ウェア買うならこの6日間しかありません！



アシックス プーマ アディダス デサント エルセ ミズノ アンブロ カンタベリー ノースフェイス ルコック ヨネックス チャンピオン フィラ

体組成測定+骨密度測定がセットで500円

税込み

高性能体内組成計 **インボディ**

予約なしで測定出来ます

筋肉量・体脂肪・水分量・内臓脂肪・筋バランス・脂肪バランス・基礎代謝量などが正確に測定できる機械です。通常体育館での測定は500円のところ、イベントにつき特別料金にて測定出来ます！

骨密度とセットなら**500円**で測定出来ます (インボディ単体でも300円)



かかとで簡単測定 **骨密度測定機**

予約なしで測定出来ます

かかとに超音波を当てて、あっという間に骨密度が測定出来ます。(裸足での測定になります)

通常医療機関での測定は**3,000円前後の費用**がかかります。今回は医療機器と同等の機種での測定+専門トレーナーによるカウンセリングがセットになっています。

インボディとセットなら**500円**で測定出来ます (骨密度単体でも400円)



治療も施術も『腕』次第！ キャリア30年のスゴ腕鍼灸師が施術します！

我孫子に出張治療に来てくれます

出張治療は2日間のみ

11月13日(火)・16日(金)のみ 10:00~20:00

益子先生の施術は11月より毎月1回定期的に実施致します。日程はお問い合わせください。

メニューは4種類

しかも破格の我孫子価格！

①クイックマッサージ(1部位)	20分	2,000円
②美容鍼(リフトアップ・ほうれい線・小顔)	20分	2,000円
③痩身鍼(耳に置き針を致します)	20分	2,000円
④鍼治療(四十肩、腰痛などの治療に)	40分	3,500円



施術 益子英明先生 (鍼灸治療院院長 正範師 少林寺拳法七段) ※料金は税込です

予約 10月1日(月) 電話の方は9:30~ 窓口は9:00~ 専用電話 **04-7137-9030**

ご予約時にご希望のコースと症状をお話し下さい。2つ以上の施術をされる方はセット割引を致しますので、事前にご相談ください。

裏面もご覧ください。我孫子イチャオシのレッスンが盛りだくさんです。

究極の身体均整レッスンです



Ultra・Reset 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↓ 定員は各部**32名**となります。

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』が復活しました！
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受けられます。
大人気の筋膜リリースとセットになりました。最高のリラックスを是非体験してください。

受講料	500円(税込)	予約	随時お電話にて ☎04-7137-9030
-----	----------	----	-----------------------



講師資格 打林陽一 レッスン指導歴30年(現在は指導員の講師として活動)
健康運動指導士
FEPマスタートレーナー

経歴 競泳オリンピック候補選手のコンディショニングトレーナー、パーソナルトレーナーとしてプロ格闘家等の選手をサポート

開発 ハイパーストレッチ開発チームの一員として、日本では唯一の指導員
我孫子市民体育館にてトレーニングルームとレッスン指導を担当

講師資格 渡辺裕美子
健康運動指導士

経歴 ウェーブストレッチリングベーシックコーチ
コンディショニングトレーナーとして、茨城・栃木で豊富な指導経験を持つインストラクター
現在はウルトラリセット、ボールコンディショニング、けん玉教室、夜筋膜リリースを担当

こんな方は受けてみて！
慢性的な腰痛・肩こりがある方
四十肩・五十肩でお悩みの方
市民ランナー・競技者・選手
身体の歪みや背中の張りがある方

体育館おすすめワンコインレッスン 500円(税込)

昼の部

※どの時間帯も事前にご予約が必要になります。ご予約はお電話でお取り頂けます。

☎04-7137-9030

水曜日	スポーツダーツ教室	13:00~14:00
木曜日	ボールコンディショニング	11:00~11:45
	けん玉教室(小学生同伴無料)	13:00~13:45



夜の部

※どの時間帯も事前にご予約が必要になります。ご予約はお電話でお取り頂けます。

☎04-7137-9030

水曜日	夜ヨガ(初心者・初級者向け)	18:30~19:30
金曜日	夜エアロ(初心者・初級者向け)	18:30~19:15
	夜筋膜リリース(腰痛・肩こり解消に)	19:45~20:30



どのレッスンも初めてご参加される方が沢山いらっしゃいます。どうぞ安心してご参加ください。

パーソナルトレーニング あなたにピッタリのトレーニングメニューを作ります！



パーソナルトレーナー
4スタンス担当
資格 丸山浩司
健康運動実践指導者取得中
レッシュプロジェクトコーチ級
FEPベーシックトレーナー

料金 30分 2,000円
60分 4,000円 税込



パーソナルトレーナー
4スタンス担当
資格 鴻巣敏之
FEPピギナートレーナー

料金 30分 1,000円
60分 2,000円 税込

効率のいいトレーニング 効果的なシェイプアップ 競技力の向上 個性を生かしたプログラミング
パーソナルトレーニングとは、あなたにピッタリマッチしたトレーニング方法を専属のトレーナーがプログラミングしてくれるシステムです。
複数のグループ(3名まで)でも料金は変わりません。
今のトレーニングに不安を感じている方、もう少し頑張りたい方、目標が明確で少しでも早く達成したい方にお勧めです。

定期教室(8回コース) 申込み受付中

教室名	開始日/定員	内容	共通事項
ピラティス 月曜日 13:00~14:15	10月1日~12月3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	10月9日~11月27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	回数 全コース共通 8回(ピラティスは7回)
かんたんエアロ 水曜日 10:20~11:20	10月3日~11月21日 定員20名	初心者対象の 簡単なエアロビクスです	申込み 全コース共通 開始しています
ストレッチヨガ 金曜日 13:00~14:00	10月12日~12月7日 定員20名	初めてヨガを 体験する方に ピッタリです！	

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

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。



テニスコートリニューアル 真新しい人工芝でプレイしませんか？

ご利用にあたって
予約等も含めて団体登録が必要です。
登録後は空き時間をHPで確認でき、予約も簡単に出来ます。
※登録は体育館窓口にて行えます。

いつでも個人利用が出来ます。

バドミントン(2面)/卓球(4面)道具貸出し有
先着順で1時間単位の貸し出しとなります。
予約は出来ませんのでご了承ください。
ご利用には室内履きが必要です、お持ちください。
ラケット等貸出し無料、シャトルのみ販売となります。

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
休館日 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

