

# 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



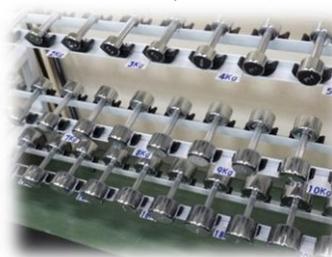
**初動負荷マシン**がたった**90円**から使えるのは  
全国探しても、我孫子市民体育館だけ！

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  
**フリーウェイト**



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。

## 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

↓ 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

## 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！

激安!

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 ルゴック 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。



### 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。

## 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！	

### 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。

04-7137-9030

## 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



定期教室の詳細、お問い合わせはお電話にてお気軽に！