

# 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



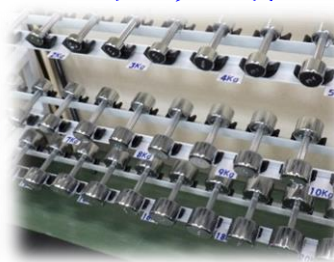
**初動負荷マシン**がたった**90円**から使えるのは  
全国探しても、我孫子市民体育館だけ！

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

## 県民の日 イベントが目白押し！

6月12日(火)~17日(日)の6日間限定

一流ブランドスポーツウェア

大特価販売会を行います！

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！



## 体組成測定+骨密度測定がセットで500円

### 高性能体内組成計 インボディ

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、県民の日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

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ついに・・・！

## 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 6月12日(火)・15日(金)のみ 10:00~20:00



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 好評受付中 予約専用電話 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** 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)  
**資格** 健康運動指導士  
**経歴** FEPマスタートレーナー  
 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** 渡辺裕美子  
**資格** 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

## 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	6月18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) 回数 全コース共通 8回
かんたんヨガ 火曜日 14:00~15:00	5月29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	5月30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	6月8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。

## 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(4月開始)	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。  
**知らないと一生後悔する、全く新しい身体理論『4スタンス理論』がパーソナルで受けられます**

**パーソナルトレーナー**  
 4スタンス担当 丸山浩司  
**資格** 健康運動実践指導者取得中  
 レッスル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 鴻巣敏之  
**資格** FEPピギナートレーナー  
**料金** 30分 1,000円  
 60分 2,000円 税込

4スタンス理論は、リオオリンピックよりJOCに正式に認められ、公式アドバイザーになった『新しい身体理論』です。  
 あなたの軸と重心は本当に正しい位置にありますか? もしかしら今のカラダの使い方は間違っているかもしれません?  
 そんな不安は直ぐにでも解消するべきです! 今4スタンスをきちんと学べるのは、我孫子のパーソナルだけです!  
 ◎プロ選手、クラブチーム、実業団へのパーソナルも行っています。我孫子市民体育館は全ての指導に4スタンスを活かしています。

**早朝テニスしませんか?**  
 毎年5月~7月 土日祝日で開催  
 時間 午前7:00~9:00(2時間)  
 料金 一般 800円(2時間)  
 学生 400円(2時間)  
 65歳以上 400円(2時間)  
 予約 直接体育館へお問合せください

**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

