

中心街活性化センター「ふらっと」 ふらっと会員案内

一般・高齢者対象用

ふらっとでは、**会員**（期間券購入者）向けの多彩なプログラムを開催しています。ぜひ参加してください。

ふらっと会員とは

ふらっと施設利用料金の1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月券を購入された方は、「ふらっと会員」として登録させていただきます。

※ただし、一般と高齢者の区分となります。

「ふらっと会員」に登録された方は、施設営業時間内は、自由に施設（プール・マシンジム）を利用できるだけでなく、ふらっと自主プログラム（週70本のプログラム）にも参加することができます。

ふらっとでは毎月週間スケジュールを出していますので詳しくは、フロントにお問い合わせください。

通年型の運動施設が誕生しました。



健康増進のためにぜひご利用下さい。

ふらっと会員（期間券）をお考えの方へ

■ふらっと会員になるためには・・・

●料金について

- ・1ヶ月券は、初回のみ券売機で購入、次月より自動引落（口座登録の必要あり）
- ・3ヶ月券と6ヶ月券は、券売機にて購入。（口座登録の必要なし）

※ 「まだ、決めかねている方！」お近くのスタッフまで・・・

★ふらっと会員 プログラムを紹介します！



ボディヒーリング

全身の関節可動域を広げ、筋肉のバランスを整えることができます。



脂肪バイバイ

水の抵抗を使い、脂肪燃焼と筋力トレーニングを行います。



ボディバンプ

体脂肪の燃焼を高めて、理想の体作りができます。初心者の方も気軽に参加できるプログラムです。



アクアウォーキング

水の中を楽しく・安全に・正しい姿勢で歩きます。

◆ その他のプログラム ◆

- ★ソフトエアロ
- ★踏み台シェイプ
- ★シンプリーエアロ
- ★シンプリーヨガ
- ★気功
- ★各種初心者水泳教室
- ★アクアピクス

など
さまざまなプログラムを用意しています。



各種水泳教室

※準備するもの
スタジオ・マシンジム：運動靴（上靴）、動きやすい服装、タオルなど
プール：水泳帽子、水着、ゴーグル、タオルなど

中心街活性化センター「ふらっと」 施設利用案内

一般・高齢者対象用

「ふらっと」って何するところなの？

健康づくりと賑わいの拠点として、平成19年4月30日にオープンしました。

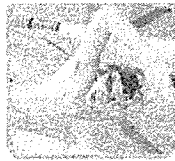
- 健康づくり・・・プール(水中運動・水泳)、マシンジム(有酸素運動器具、筋力トレ器具)、多目的室(エアロビクス、ヨガ等)をはじめとする健康に関する施設です。
- 賑わい・・・人の交流の場、ふれあいの拠点として、様々な方に利用して頂きたい施設。

どのような運動しているの？

◆水泳が苦手な方

●水泳教室

個人のレベルにあわせて水泳指導します。



◆生活習慣病の予防

●ボディパンプ教室

●ボディヒーリング教室

●ボディジャム教室

メタボ解消のためにもからだを動かし、内臓脂肪・皮下脂肪を減らしましょう！



◆水の中で健康増進！

●いきいき水中運動教室

水の中では、膝・腰にかかる負担を軽減させることができるため、水の中を歩くだけでもいいですよ！

●転倒予防水陸教室

陸上の運動と水中運動の両方を行う教室です。



●フライデーアクアエアロ教室

体質改善、脂肪燃焼・ストレスを水に流して、リフレッシュ！

◆施設利用料金

| 区分 | 一回券 | 回数券 | 1ヶ月券 | 3ヶ月券 | 6ヶ月券 |
|-----|------|--------|--------|---------|---------|
| 一般 | 520円 | 2,600円 | 5,200円 | 14,000円 | 20,800円 |
| 高齢者 | 390円 | 1,950円 | 3,900円 | 10,500円 | 15,600円 |

※ 施設利用料金には、プール利用・トレーニングルームのマシン器具の利用することができます。更衣室のロッカーを使用する際は、100円が必要になります。(リターン式で100円は戻ります)

ふらっとで行っているプログラムを体験してみませんか？

町内会等で希望がありましたら、ふらっとで体験及び出前講座を行います。開催日は、月曜日を予定していますので、希望の方は、お電話お待ちしております。
※ 時間等の調整がありますので、お問い合わせください。

問い合わせ先及び連絡先

市商工観光課：39-2312 ふらっと：22-5050 (木下まで)

★ 秋から冬にかけての体力をつけましょう！

これからの季節は、屋外のスポーツ(運動)をする機会が減ってきます。しかしながら「ふらっと」は、年中運動するには最適な環境にあります。夏と冬で運動量が違って体重の増減が激しくなる方、又はゴルフをして、冬場に運動することで、来シーズンのための体力づくりと安定した足腰により飛距離アップ！をしたい方をはじめ、冬場の運動は今後とても重要な期間となります。そして、農作業を終えたみなさまの冬場の運動に最適です！生活習慣病の予防や体力づくりの拠点施設としてご活用ください。

中心街活性化センター「ふらっと」をご存知ですか？ 行ったことはありますか？ ふらっとは、人の賑わいと健康への拠点施設！