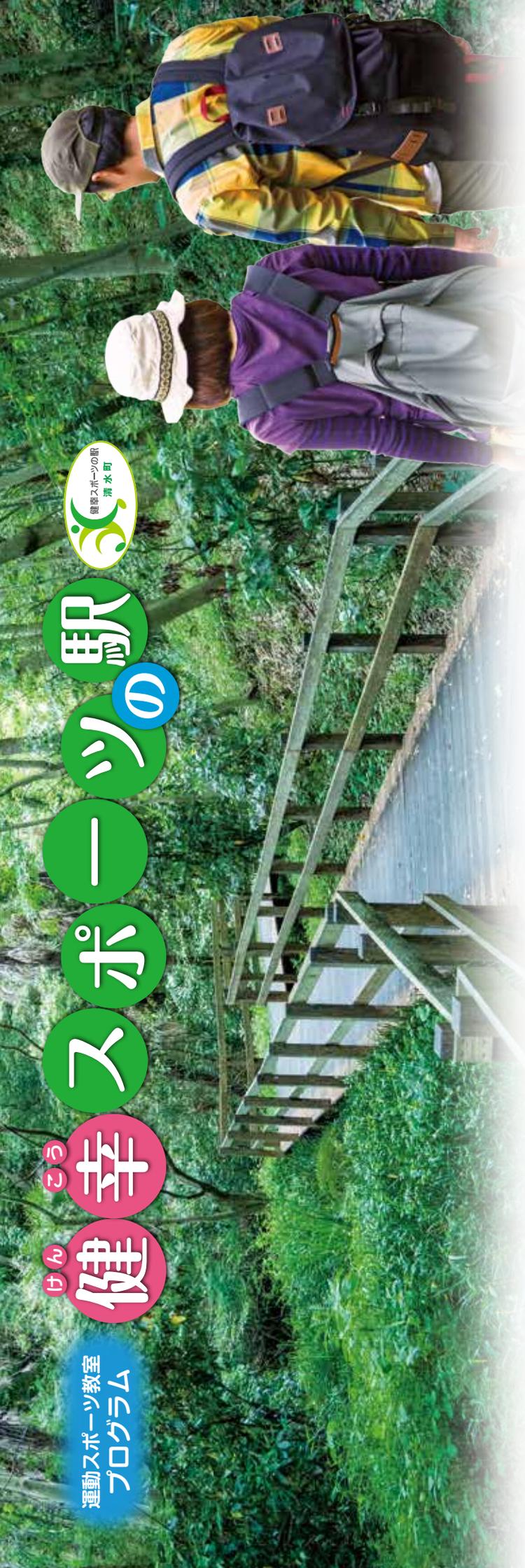


運動スポーツ教室
プログラム

けん せい こう けい 健康スポーツの駅



※健幸コンシエルジュとは：健康運動指導士などの資格を持ち、運動に関する相談にのったり、リクエストに答えたり、あなたの健幸生活のサポート役です

各施設に常駐する「健幸コンシエルジュ」が、「あなたのための」教室を御紹介

フィットネスプラザ・スプラッシュ

スプラッシュでは、お客様の目標や目的に合わせて無理なく達成できる運動メニューをオーダーメイドで作成しています。「喜び」と「感動」が与えられる地域密着オンラインのフィットネスクラブです。



スパウエル健身塾 サントムーン柿田川

体軸と四肢の運動性を高める独自のマシンと、関節への負担をなくした筋トレマシンを多数そろえており、生活習慣病の予防・改善、メタボ予防・改善、ストレスの緩和など、体に得する多くの効果が期待できます。



メデイカルフィットネス エム(薬袋内科クリニック3F)

医師、看護師、健康運動指導士が連携し、生活習慣病予防・改善に取り組んでいます。「運動の仕方がわからない」「病気のなに運動していいのかわからない」そんな疑問をお持ちの方も安心して運動ができる施設です。



町温水プール (わくわく)

当施設ではプール、トレーニング場の利用のほか、誰でも参加可能な運動プログラムも提供しております。すべての人が安全で快適にスポーツを楽しめるよう、レベルや目的に応じて専門知識のある指導員が対応いたします。



町体育館

各種運動プログラムを紹介・提案し日々の暮らしを通してあらゆる世代・ライフスタイルに応じた心身の健康づくりの相談業務を実施し、各自の健康状態や興味関心に合った運動教室を提案していきます。





まち歩きアプリ

PLUS-Walk 清水町

新規登録
5000 p
プレゼント中!

歩いて『けんこうポイント』を獲得しましょう！
貯まった『けんこうポイント』は『ゆうすいポイント』に交換できます。
※交換率 10% 「けんこうポイント」 8000 p以上貯まると交換できます。

歩数に応じてポイントゲット！

4000 歩以上 60 p / 6000 歩以上 100 p
8000 歩以上 180 p / 10000 歩以上 280 p

(前日の歩数がポイントとなるため、1日1回以上アプリを起動してください。)



まほろば館
健幸づくり課

町の健幸の拠点として、各駅と連携しながら町内の運動・スポーツ情報などをお伝えします。



詳しくはHPからダウンロードしてください♪

お問い合わせは下記まで

健幸づくり課 健幸増進係

TEL 055-981-8206



町HP

PLUS-Walk 清水町



※マークは、SWC協議会が策定した基準にもとづき、「健幸スポーツ認証プログラム」として認証された成人対象のプログラムです。

※情報は令和6年3月現在のものです。

※会費、教室受講料は各施設にお問い合わせください。

※運動の実施に際しては、医師から運動を禁止されていないなど、自身の健康状態にご注意ください。



目的：①生活習慣病の予防改善 ②メタボ予防改善 ③心肺機能の改善 ④姿勢の改善 ⑤整形外科的疾患の予防改善 ⑥骨粗鬆症の予防改善
⑦ストレスの緩和 ⑧スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨生活の質の向上 ⑩その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
メディカル フィットネスエム	①②③④ ⑤⑥⑦⑨	生活習慣病コース (医療保険対象)	月5人	個人の症状に合わせた運動メニューを作成し、ご指導いたします。 ※脂質異常症/高血圧症/糖尿病のいずれかの主病を、当病院にて受診治療されている方が対象となります。 1回 30分～120分 料金 医療保険対象 ※詳細はお問い合わせください。
	①②③④ ⑤⑥⑦⑧ ⑨	健康運動コース	月5人	個人の状態に合わせた運動メニューを作成し、ご指導いたします。 (各種目的に応じた内容から、他院で生活習慣病治療を受けている方まで) 1回 30分～120分 料金 月会費 6,600円(税込) ※何回でも利用可。
	④⑤⑧	パーソナルトレーニング		目的に応じ、最適な方法を見つけてアドバイスをさせていただきます。理想的な身体の使い方を習得していただくための、ストレッチ法と筋力運動を行います。 土曜日 9時から17時の間(日程は要相談) 1回 90分 料金 ①90分個別 5,000円(税込) ②90分ペア 7,000円(税込) ※対象者 小学5年生から
スポウエル 健身塾 サントムーン 柿田川	①②③⑥	筋トレ・ウォーキング教室	各10人	毎週月曜日2コース (10:00-11:30)(13:00-14:30) 1回 90分 料金 10,000円(3ヶ月10回) ウォーキングと筋力トレーニングマシンを組み合わせた運動をおこないます。
	④⑤⑥	腰痛・肩こり緩和 転倒予防教室	各10人	毎週月曜日2コース (15:00-16:00)(16:00-17:00) 1回 60分 料金 10,000円(3ヶ月10回) 特殊筋トレマシンで骨盤矯正、腸腰筋の活性化、肩周り腰の緊張緩和

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
フィットネスプラザ・ スプラッシュ	①②③④ ⑤⑥⑦⑨	HAPPY エンジョイ体操 	20人	有酸素運動・筋トレ・ストレッチ 月2回 1回 45分 10:15～11:00 ※祝日休み 料金 1回600円 回数券料金あり6回分3,000円
	①②③④ ⑦⑨	元気体操 	20人	ラジオ体操やスクワット・カーフレイズ・トゥーレイズ・腹筋などの簡単なトレーニング、脳トレなどを行います。 月2回 1回 45分 10:15～11:00 ※祝日休み 料金 1回600円 回数券料金あり6回分3,000円
町体育館	②③⑦	超脂肪燃焼教室パート1 ～ミドルエイジからの体カアップクラス～ 	15人	筋力アップトレーニングと有酸素運動やボクシングの動きのパンチやキックを音楽に合わせて行います。 月曜日 週1回 50分 10:00～10:50 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から60歳代
	②③⑦	超脂肪燃焼教室パート2 ～フィットネスボクシングクラス～ 	15人	筋力アップトレーニングと有酸素運動やボクシングの動きのパンチやキックを音楽に合わせて行います。 月曜日 週1回 50分 11:00～11:50 女性のみ 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から60歳代
	②③⑦	ミズノ目指せスッキリ Body ☆ 	12人	健康的で美しい引き締まった身体を目指すことを目的に週替わりで有酸素運動や筋力トレーニングを行います。〈有酸素運動、筋力トレーニング〉 月曜日 週1回 50分 20:00～20:50 料金 1回650円 6回3,600円 20歳代から80歳代
	⑤⑨	ミズノララフィット 	14人	ミズノオリジナルグッズを使用し、筋力トレーニング、バランストレーニングを行います。音楽に合わせた有酸素運動も行います。 〈60歳以上の方の椅子を使用した体操教室〉 火曜日 週1回 60分 9:30～10:30 料金 1回650円 11回6,600円
	④⑦⑨	ミズノピラティス 	12人	身体に負担をかけずにインナーマッスルを鍛えるプログラムです。 水曜日 週1回 55分 19:00～19:55 料金 1回650円 7回4,200円 20歳代から80歳代

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町体育館	②③⑦	ミズノ ZUMBA® 	12人	ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りながらカロリー消費&ストレス発散!! (ダンス系プログラム) 金曜日 週1回 50分 19:10~20:00 料金 1回650円 8回 4,800円 20歳代から80歳代
	②③⑦	ミズノリズムボクシング 	10人	音楽に合わせてボクシングの動きを行う教室です。心肺機能を向上、筋力アップ、 ストレス向上になります。 (有酸素運動) 金曜日 週1回 50分 20:10~21:00 料金 1回650円 8回 4,800円 20歳代から80歳代
	①②③⑦	ヨガ・リフレ教室 	20人	余分な水分を排出して筋肉をほぐし基礎代謝を上げてストレス解消! 火曜日 週1回 60分 14:00~15:00 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から70歳代
	②③⑦	卓球教室 	20人	卓球が初めての方も一緒に楽しく卓球を行います。 木曜日 週1回 120分 13:00~15:00 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から70歳代
	①②③⑦	いい汗かける エアロビクス教室 	20人	エアロビクスやストレッチを通して体力向上や健康増進を図ります。 金曜日 週1回 50分 10:40~11:30 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から70歳代
	①②③④	ストレッチ&体幹体操教室 	20人	大腰筋を中心に体幹を鍛え上半身と下半身を結び重要な筋肉を刺激し、姿勢の 矯正や躰き予防、下腹部のシェイプアップに最適です。 金曜日 週1回 60分 40歳代から70歳代
	③⑦⑧	初級テニス教室 (火曜・土曜) 	30人	初心者を対象に硬式テニスの基本を習得し、健康増進を図る。 火・土曜日 各週1回 120分 19:00~21:00 料金 5,000円 (全10回) 20歳代から70歳代
	②③④	ハイブリッドウォーク 	15人	県スポーツウェルネス指導者・全日本ノルディックウォーク有資格者が指導す るウォーキング教室です。通常のウォーキングのみならず、ポールを使用した ウォーキングや日常生活に必要な身体づくりまで幅広く学べ、楽しめます。 金曜日 60分 14:00~15:00 料金 5,000円 (全10回)

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町体育館	②③⑦	はじける筋力アップ エアロビクス教室	20人	エアロビクスやストレッチを通して、体力向上や健康増進を図ります。 金曜日 50分 9:30～10:20 料金 5,000円 (全10回)
	⑧	〈子供対象〉 ミズノスポーツ塾	15人	楽しみながら身体を動かし、鉄棒、マット、跳び箱運動を中心にを行います。 〈体操教室 (幼児～小学生)〉 木曜日 週1回 60分 1クール12回程度 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	⑧	〈子供対象〉 ミズノ新体操	20人	新体操の基礎、技術を遊び要素に取り入れながら学ぶことのできる教室です。 フープ、ボール、リボンなどを使います。〈新体操 (幼児～小学生)〉 火曜日 週1回 60分 1クール12回程度 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	⑧	〈子供対象〉 ミズノキッズダンス	15人	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。簡単な振り付なのでダンス経験がなくとも大丈夫です。〈ダンス教室 (年少～年長 / 年長～小2)〉 月曜日 週1回 60分 1クール12回程度 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	⑧	〈子供対象〉 ミズノバスケットボール	20人	ボール慣れから基礎練習までステップアップしながら練習を行います。 〈バスケットボール教室 (小学生クラス (未経験) / 小6～中学生クラス)〉 木曜日 週1回 90分 1クール12回程度 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	①③④⑨	〈子供対象〉 年少・年中・年長親子運動教室	20組	4・5・6歳になるお子様と親子で運動する教室。 火曜日 週1回 60分 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	③④⑧	〈子供対象〉 走力アップランニング教室	20人	運動が得意な子ども苦手な子ども全て10回の期間で確実な走力アップ、スポーツパフォーマンス向上が期待できます。正しい走り方を身につけ、走力アップを目指します。 金曜日 週1回 60分 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	③⑦⑧	〈子供対象〉 小学生硬式テニス教室 (水曜・金曜)	30人	初心者を対象に硬式テニスの基本を習得し、健康増進を図る。 水・金曜日 各週1回 80分 ※詳細は各施設にお問い合わせください。

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町温水プール	①②③④ ⑦⑧⑨	ピラティスストレッチ 	12人	呼吸に合わせて背骨の動きを引き出していきます。腰痛・肩こり膝痛の方にオスメの運動です。きれいな姿勢をつくり、リフレッシュを目的にしています。 週1回 50分 月曜日 10:30～11:20 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	骨盤エクササイズ 	12人	骨盤の正しい位置を知り、股関節を動かしていきます。体力のない方や初めての方にもご参加いただけます。 週1回 45分 9:30～10:20 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	HIPHOP 	10人	リズムに合わせてHIPHOPの基礎から学び体力アップ・リズム感を養います。 レベルに合わせてステップアップしていきます。 木曜日 50分 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	カラダ☆リセット 	12人	フォームローラーなどを使い体のこわばりを取り、肩の動きや、腰・首の疲れを改善する効果も期待できます。ストレッチで気持ちよく体を伸ばしましょう。 木(2回) 50分 14:00～14:50 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	フラダンス 	12人	フラの基礎となるステップとハンドモーションを反復練習します。曲の意味、ハワイ語の理解を深め1曲ずつを大切に踊れるようにしていきます。 週1回 50分 火曜日 19:30～20:20 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	SUIGO ヨガ 	12人	ヨガの基本となる瞑想・呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に練習していきます。基礎をしっかり身につけながら心と身体を整えていきましょう。 週1回 50分 水曜日 13:00～13:50 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	和みのヨーガ 	12人	おばあちゃんの手当法。ご自分で頭のとっぺんから足先までほぐしていくヨガです。※ポーズはとりません。 2週に1回 50分 木曜日 10:30～11:20 料金 1回800円

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町温水プール	①②③⑦⑨	吹き矢教室	12人	吹き矢は腹式呼吸を100%生かした健康スポーツです。腹筋の他、肺の隅々まで使い、心肺機能の活性化につながります。 週1回 50分 木曜日 12:00～12:50 料金 1回800円
	①②③④⑦⑧⑨	はじめてのエアロビ	12人	どなたにも出来る簡単なステップから始めます。楽しく続けられる有酸素運動です。 週1回 50分 金曜日 9:30～10:20 料金 1回800円
	①②③④⑦⑧⑨	リフレッシュヨーガ	12人	ハタヨーガのポーズや呼吸法で週末を楽しく過ごせるように心と身体を整えるクラスです。 週1回 50分 金曜日 10:30～11:20 料金 1回800円
	①②③④⑦⑧⑨	健康ステップ運動	12人	ステップ台（踏み台）を使った昇降運動により、筋力向上と持久力向上を目的とする有酸素運動です。 段があることと様々なステップで脳への刺激にもなります。 週1回 50分 木曜日 9:10～10:00 料金 1回800円
	①②③④⑦⑧⑨	健康水中運動	25人	からだをほぐし、良い姿勢で健康的な動かしやすい体作りをします。肩腰膝痛など関節に不安がある方もご自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。 週1回 60分 火曜日 10:00～11:00 料金 1回800円
	①②③④⑦⑧⑨	パワーチェンジ水中運動	30人	関節（腰や膝）への負荷をかけずに、腕・脚・腹筋など全身の大筋群を鍛え、腰痛や膝痛・生活習慣病の予防・改善を目的とします。 週2回 60分 水曜日 11:45～12:45 料金 1回800円

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町温水プール	①②③④ ⑦⑧⑨	アクアビクス 	15人	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動。 水の特性を生かした全身運動で新陳代謝もよくなりシェイプアップにも効果的。 お水の力で心も身体もリフレッシュ！ 週1回 60分 火曜日 19:30～20:30 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	ハイドロトーン水中運動 	10人	究極の水中抵抗具【ハイドロトーン】を使って、短時間で筋トレ・有酸素運動・ストレッチをします。インナーマッスル、体幹が効果的にトレーニング可能。 週1回 45分 木曜日 9:30～10:15 料金 1回1,100円
	①②③④ ⑦⑧⑨	水中運動 	20人	眠っている筋肉を活性化させ、体の機能を整えます。 水中で効果的な関節周りの筋肉トレーニングを中心に機能改善・体力アップを図ります。 週1回 60分 木曜日 10:30～11:30 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	アクアコンディショニング 	15人	音楽に合わせて有酸素運動で効果的に全身の機能改善を目的としたプログラムです。上手な体の使い方を覚えて、筋力アップを目指しましょう。 週1回 60分 木曜日 11:45～12:45 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	チャレンジスイム 	40人	初めて泳ぐ事にチャレンジしたい方、水慣れか4泳法を習得します。 週2回 60分 木曜日 11:45～12:45 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	チャレンジスイム 中級 	15人	きれいなフォームでゆっくりに長い距離を泳ぐことを目標とします。 週2回 60分 火・金曜日 11:45～12:45 料金 8,000円 (全10回)

目的：① 生活習慣病の予防改善 ② メタボ予防改善 ③ 心肺機能の改善 ④ 姿勢の改善 ⑤ 整形外科的疾患の予防改善 ⑥ 骨粗鬆症の予防改善
 ⑦ ストレスの緩和 ⑧ スポーツや仕事のパフォーマンス向上 ⑨ 生活の質の向上 ⑩ その他

施設名	目的	コース名	人数	プログラム内容
町温水プール	①②③④ ⑦⑧⑨	さわやか水泳教室	20人	初心者ウォーキングを入れながら、無理のないよう4泳法を習得します。 週2回 60分 水・金曜日 10:00～11:00 料金 8,000円 (全10回)
	①②③④ ⑦⑧⑨	フィンスイム	20人	フィンを使いスピードのある泳ぎを行うクラス。 フォームの矯正に効果的。 週1回 60分 火曜日 14:45～15:45 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	たのしいエアロビック	12人	ダンスのエッセンスも取り入れ、楽しく身体を動かすリズム体操教室です。 月曜日 14:00～14:50 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	バラエティスイム	15人	※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上 4泳法の矯正・total800m以上を目標にします。 料金 1回800円
	①②③④ ⑦⑧⑨	〈子供対象〉 ちびっこ水泳教室	15人	遊びを入れながら安全なプールの利用法を学びます。(アームヘルパー必要) 60分 火・水・木曜日 16:00～17:00 料金 7,000円 (全10回) ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	①②③④ ⑦⑧⑨	〈子供対象〉 小学生水泳教室	20～40人	水慣れから泳ぎの基本を習得します。(水慣れクラス～背泳ぎ導入クラス) 60分 月・金・土 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	①②③④ ⑦⑧⑨	〈子供対象〉 小学生水泳教室 上級	10人	平泳ぎ・バタフライの習得 (対象：クロール・背泳ぎ25m以上) 週1回 60分 ※詳細は各施設にお問い合わせください。
	①②④⑦ ⑧⑨	クラシックバレエ	12人	①バレエの基礎を習得するクラス (対象：5歳～小学校低学年) ②基礎のある方のクラス (対象：小学校高学年～一般) 50分 土 (各1回) ① 13:00～13:50 ② 14:00～14:50 料金 11,000円 (全10回)

野菜は1日350g以上を目標に！1日5皿（1皿70g）の野菜料理を！

70gの目安はこのくらい



白菜
中ほどの葉、約1枚分



トマト
中くらい、約2分の1個分



ほうれんそう
約3株



きぬさや
2つかみ分くらい



きゅうり
中くらい、約1本分



オクラ
10センチくらい、約8本分



なす
12センチくらい、約1本分



ピーマン
小さめ、約2個分



ブロッコリー
花らい、約4個分



アスパラガス
20センチくらい、約3本分



にんじん
中くらい、約3センチ分



とうもろこし
20センチくらい、約3分の1本分



たまねぎ
中くらい、約4分の1個分



れんこん
厚さ約2センチ分（直径約6センチ）



もやし
1つかみ分くらい



ごぼう
中くらい、約3分の1本分



キャベツ
中ほどの葉、約1枚分



レタス
中ほどの葉、約2枚分



大根
厚さ約2センチ分（直径約6センチ）

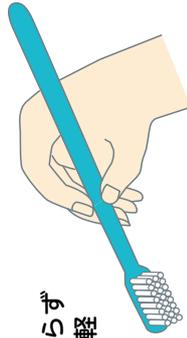
参考：厚生労働省HP

お口のセルフケアで感染予防！

「お口」の中が汚れていると、細菌が繁殖し歯周病やむし歯をひきおこしてしまいますが、その細菌を減らすことでインフルエンザなどの感染症も予防できる可能性があることが様々な研究から分かっています。

ブラッシングで歯垢（ばい菌）をしつかりとろう！

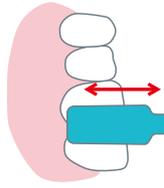
歯ブラシはこう使おう！



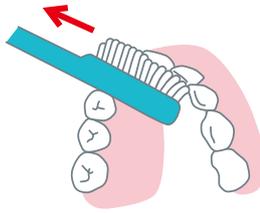
歯みがきのここがポイント！



歯と歯の間は縦にあてて上下に動かす



前歯の裏側は歯ブラシを縦にして汚れをかき出すように、縦方向に動かす



鏡を見ながら磨きましょう



食べた後やおかいた後はよくぶくうがいし忘れずに！



デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助的な用具を使ってセルフケアをもっと有効に！！

健幸スポーツの駅町内マップ



町温水プール (わくわく)

所在地 柿田 166-1
T E L 055-976-8711
利用時間 9:00 ~ 21:00
休館日 第3月曜日 (祝日の場合翌日)
 年末年始・年2回の清掃日
 (5月、10月の第3火曜~金曜)

スポウエル健身塾 サントムーン柿田川

所在地 伏見 58-14
T E L 055-976-3033
利用時間 月~金 9:00 ~ 13:00
 16:00 ~ 21:00
 土 9:00 ~ 18:00
定休日 年末年始・日・祝日

まほろば館 健幸づくり課

所在地 堂庭 63-1 **要事前連絡**
T E L 055-981-8206
利用時間 平日 8:30 ~ 17:15
 (毎月第1土曜日開所)
休館日 日・祝日・土(毎月第1土は除く)
 毎月第1土の翌月曜日・年末年始

フィットネスプラザ・ スプラッシュ (ホテル・エルムリー ジェンシー敷地内)

所在地 堂庭 262
T E L 055-976-9300
利用時間 月~木曜 10:00 ~ 23:00
 土曜 10:00 ~ 22:00
 日曜・祝日 10:00 ~ 19:00
定休日 金曜日・年末年始・お盆休み

町体育館

所在地 堂庭 287-1
T E L 055-971-0160
利用時間 8:30 ~ 21:30
定休日 毎月第3日曜日 年末年始

メディカルフィットネス エム (薬袋内科クリニック3F)

所在地 徳倉 1004
T E L 055-933-0158
利用時間 月・水 9:00 ~ 12:30
 13:30 ~ 21:00
 火・金 9:00 ~ 12:30
 13:30 ~ 18:30
 土 9:00 ~ 17:00
休館日 木・日・祝日・夏季休暇・その他

