令和８年度石川町温水プール軽運動場
トレーナー配置事業



今年度も温水プール軽運動場に月3回運動指導士を配置します。体力を維持・向上したい方、理想の体型を目指したい方、機器を使ったトレーニングに興味のある方など、ぜひ一度、来場ください。（見学もできます。）

※初めて利用する方はマシン機器等の使用方法や施設利用留意事項の説明を受けることができます。

初めて利用する方はトレーナー配置日の13:00または18:30の開始時間に来場ください。

1. 場　　所　石川町温水プール（石川町大字双里字川向 2-2）　Tel　0247-26-5884

2. トレーナー配置日時

月	水曜日 13:00～15:00	水曜日 18:30～20:30	月	水曜日 13:00～15:00	水曜日 18:30～20:30
4 月	1 日、15 日	8 日	10月	7 日	28 日
5 月	20 日、27 日	13 日	11月	4 日、18 日	11 日
6 月	3 日、17 日	10 日	12月	2 日、16 日	9 日
7 月	1 日、15 日	8 日	1月	6 日、20 日	13 日
8 月	5 日、19 日	26 日	2月	3 日、17 日	10 日
9 月	2 日、16 日、30 日	9 日	3 月	17 日、31 日	10 日

3. 利用料金

郡内 65 歳以上	無料
一般 64 歳以下	440 円/2 時間
一 般 町 外	440 円/2 時間
高校生	220 円/2 時間

※個別指導は無料ですが、施設利用料金をご負担いただきます。

4. 利用機器

☆有酸素運動

●エアロバイク　●ウォーキング＆ランニングマシン

☆筋力トレーニングマシン

●レッグプレス　●チェストプレス　●ラットプルダウン

●シーテッド・ロー　●ヒップアブダクター/アダクター

●レッグエクステンション/レッグカール

☆その他

●体組成計　●血圧計

●高校生のご利用は、保護者の同意が必要になります。

●ご利用には上履きが必要になります。

問合せ　石川町保健福祉課健康増進係 TEL0247-26-8416