

春日市総合スポーツセンターを 利用してみませんか？

本日は特定健診を受診していただきありがとうございました。
このご案内は特定健診を受診した方の運動を促進するためにお渡ししています。

【利用できる内容】 トレーニング室、フィットネス教室、温水プールのうちいずれか1つ
(詳細は裏面に記載しています。)

【利用方法】 利用日当日に氏名、性別、生年月日を記入したお試し券を、同センター
受付に提出する。
※予約が必要な場合もあります。詳しくは、総合スポーツセンターに確認してください。

春日市総合スポーツセンター (春日市大谷 6-28)



トレーニング室	092-571-3234
フィットネス教室	
温水プール	092-915-3500

【問い合わせ先】 春日市 地域共生部 健康課(いきいきプラザ 2階)
TEL 092-501-1134 FAX 092-501-1135

----- 切り取り線 -----

春日市総合スポーツセンター お試し券

有効期限: 令和6年6月30日まで

ふりがな
氏名: _____ 性別: _____ 生年月日: 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※本人のみが利用できます

- お一人様1回のご利用とさせていただきます。
- コピー不可
- 他のクーポン券やサービスとの併用はできません。
- 別途会員登録が必要です。(無料)

※スタッフ記入欄 利用日 年 月 日
体験教室 トレーニング室 フィットネス教室 温水プール

利用できる内容

①トレーニング室 最新鋭のマシンでトレーニングできます！

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ

時 間:2時間以内



②初心者向けフィットネス教室

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ

レッスン名	曜日	時間	内容
はじめてエアロ	水	11:15~12:00	エアロビクスの基本動作を中心に楽しく体を動かしていきます。
	金	13:30~14:15	
ボディパンプ	火	11:15~12:00	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップするクラスです。
	金	19:30~20:00	
	土	13:00~13:45	
コアクロス	火	12:30~13:00	30分で体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるクラスです。
	木	19:30~20:00	
	金	14:30~15:00	
かんたんトレーニング	木	12:30~13:00	週ごとにトレーニング部位を設定し、かんたんなエクササイズで体を引き締めます。
健康体操	木	11:15~12:00	ストレッチポールやバランスボールなどを使用し、健康的な身体づくりに効果的なクラスです。

※上記以外の教室も多数開催しております。

※担当者や内容が変更になる場合があります。

③温水プール

持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル

時 間:2時間以内

