

健康カウンセリング

体力測定

上体起こし 30秒
平衡性バランス測定
椅子の座り立ち 30秒

カウンセリング

エアロバイクで10分の体力測定をした後に、あなたに合ったトレーニングメニューを提案させていただきます！

トレーニングメニューケア

ご提案させていただいたトレーニングメニューと一緒に確認しながら運動しましょう！
フリーウェイトの使い方也希望であれば、対応いたします。
(繁忙時は、できない場合もございます。ご了承ください)

メニュー	体力測定	カウンセリング	トレーニングメニューケア
対象	オリエンテーション受講済者		
	*2回目以降は前回の受講から2カ月以上経過していること		マシンの使用方法の確認希望者
開催時間	平日・土曜【開始】9:30～【最終受付】19:30 日曜・祝日【開始】9:30～【最終受付】15:30		
所要時間	30分間		15分間
各時開始時間(分)	各時00分, 30分	各時00分, 30分	各時00分, 15分 30分, 45分
申込	翌月末までの予約可能 ※当日も枠に空きがあれば可能		当日受付
定員	1名		

申込方法

総合案内受付またはお電話(TEL:058-214-3760)でお申し込みください

※キャンセルの際はご連絡をお願いします。

- ・翌月末までのご予約を承ります。
(※トレーニングメニューケアは当日受付)
- ・当日のご予約も空きがあれば、承ります。
※イベント開催時等は受付をご遠慮していただくこともあります。

◎オリエンテーション、体力測定、カウンセリングは、1日にどれか1つとします。



持ち物

利用登録カード、トレーニングルームご利用料金(250円)
運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲物

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設



【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬グラッスル35 3階
☎ 058-214-3760



ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
Instagram