

# サオリーナ

## 個人利用施設の利用料金決定！

7月3日から定期利用の予約受付を開始



屋内プール



フィットネススタジオ

平成29年6月6日

## トレーニングルーム

332m<sup>2</sup>

縦12.5m×横26.6m



有酸素運動マシンや筋力トレーニングマシンを使って、健康づくり・シェイプアップ・体力維持・増進！

- ランニングマシンなど**54台**のマシンを設置予定！

## フリーウェイトルーム

85m<sup>2</sup>

縦6.7m×横12.7m



ダンベル、バーベルなどを用いた、より専門的な筋力トレーニングマシンで身体を鍛える！

- ウェイトマシンなど**15台**のマシンを設置予定！

## 屋内プール

826m<sup>2</sup>

縦35.6m×横23.2m



スイミング・水中ウォーキングなどにより体力維持・増進！

- 25m (7レーン)
- 水深 1.1m
- 幼児プール (11.5m×3.0m×0.6m)
- ジャグジー (2.4m×2.4m)

# 施設利用時間・予約受付等

津市産業・スポーツセンター指定管理者  
津市スポーツ・メッセネットワーク

開館日

年末年始（12月29日～1月3日）を除く全日

利用時間

9時～22時

利用券

個人利用

- 1回券
- 回数券（12回分）
- 定期利用（1カ月・6カ月・12カ月）

## 定期利用の予約受付を開始！

平成29年7月3日(月)より津市産業・スポーツセンター窓口  
またはお電話にて定期利用の予約受付を開始

受付時間：8時30分～21時

お問い合わせ

津市スポーツ・メッセネットワーク(津市産業・スポーツセンター内)  
津市北河路町19番地1 電話 059-223-4655

個人利用料金種別	金額	
	1回券	回数券(12回分)
①トレーニングルーム	400円	4,000円
②フリーウェイトルーム	400円	4,000円
③屋内プール	400円	4,000円

### 2エリア以上をご利用したい人にはセット料金がお勧め

2エリア(①・②・③の内)	700円	7,000円
3エリア(①+②+③)	900円	9,000円

※小・中学生は半額

# 利用料金② 個人利用料金

津市産業・スポーツセンター指定管理者  
津市スポーツ・メッセネットワーク

個人利用料金に、高校生以上を対象とした  
スタジオプログラム(エアロビクスやヨガなど)に参加できるプラン  
を追加!

個人利用料金種別	金額	
	1回券	回数券(12回分)
スタジオプログラム(30分)	300円	3,000円
スタジオプログラム(45分)	450円	4,500円
スタジオプログラム(60分)	600円	6,000円

代表的な  
スタジオ  
プログラム

屋内プール  
でも実施

## エアロビクス

- リズムに合わせて  
楽しく身体を動かします
- 肩こりや脂肪燃焼に効果的



## ヨガ

- ゆったりとした音楽に  
合わせてポーズを繰り返します
- 姿勢改善やストレスを緩和





「何度でも利用したい」という人のために  
**定期利用料金**を設定！

定期利用料金種別	金額			対象
	1カ月	6カ月	12カ月	
① トレーニングルーム＋ スタジオプログラム <b>特典有</b>	4,800円	26,400円	48,000円	高校生 以上
② フリーウェイトルーム	3,600円	19,800円	36,000円	
③ 屋内プール	4,200円	23,100円	42,000円	
ジュニアプール	1,800円	9,900円	18,000円	小・中学生

2エリア以上をご利用したい人にはセット料金がお勧め

2エリア (①+②)	7,500円	41,250円	75,000円	高校生 以上
2エリア (①+③)	7,800円	42,900円	78,000円	
2エリア (②+③)	6,900円	37,950円	69,000円	
3エリア (①+②+③)	9,600円	52,800円	96,000円	

# 定期利用者

トレーニングルーム＋  
スタジオプログラム

# への特典

津市産業・スポーツセンター指定管理者  
津市スポーツ・メッセネットワーク

## トレーニングルーム＋スタジオプログラム定期利用者への特典として

運動指導における**ミズノ社内ライセンス**を保持した**トレーナー**が、  
個別の運動メニュー作成と、定期的な測定（体脂肪・持久力・柔軟性など）を行い  
**目標達成までしっかりサポート！**

### ミズノ独自開発 フィードバックシステム



目標設定と運動  
メニューの作成



運動開始



運動メニューの見直し



運動継続



目標達成

運動不足・メタボ解消、シェイプアップ、筋力をつけたい  
血圧が気になる人などにお勧め！

お客様の目標達成をしっかりとサポート！

# 各種測定会を開催

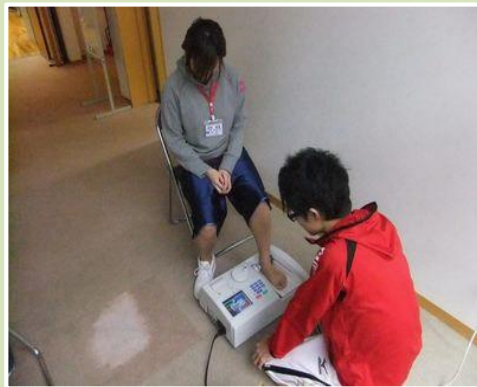
津市産業・スポーツセンター指定管理者  
津市スポーツ・メッセネットワーク

## 定期的に骨密度測定や足型測定などの 各種測定会を開催予定！

- お客様の測定結果から、**ミズノトレーナーが運動のアドバイスを**させていただきます
- 定期利用者以外の人も、ご参加いただけます

### 骨密度測定

骨内の密度を調べることで、骨の丈夫さが分かります  
骨粗しょう症になりやすいと言われる女性や年配の人にお勧めです



### 足型測定

重圧分布や重心位置、足の正確なサイズなどが分かります  
ハイアーチや浮き指などの症状をチェックします

