



胸の強化



有酸素系マシン



脚の強化



背中の強化

武蔵保健福祉センタートレーニング室 マシンリニューアル

有酸素トレーニング

ウエイトトレーニング

ストレッチ

武蔵保健福祉センタートレーニング室のマシンを一部リニューアルしました。

生活習慣病のリスクの軽減や健康寿命の延伸などを目的に、さまざまな運動器具を設置しています。ぜひご利用ください。



ストレッチゾーンの新設

武蔵保健福祉センタートレーニング室

武蔵町古市1086番地1 TEL：0978-68-1114

開館時間 午前9時～午後9時（土曜・祝日は午後5時まで） ※日曜・年末年始休室

利用料 市内在住の方…一般 220円・中高生 110円 / 市外在住の方…一般 330円・中高生 170円

問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

