松茂町体育施設

# iki-iki ライフ通信

松茂町体育施設の
体育館やフィットネス室、
トレーニング室で
運動をして免疫力をアップ！
健康的なカラダを
手に入れよう！

## もっと運動。ずっと健康。そんな街へ、少しばかりのお手伝い。

### 私たちの事業領域

- 各種健康運動イベントの企画・運営
- 直営スポーツクラブ事業
- 企業様向け健康経営・健康づくり事業
- 公共施設指定管理事業
- 小・中学校・高校出張運動指導
- 保育園・幼稚園運動指導

**0歳～ご高齢の方まで一生涯**
**様々な活動を通してみなさまの**
**健康をサポート！**

●第二体育館フィットネスジム利用時間
■火～金　：：10:00～21:00
■土日祝　：：9:00～17:00

●利用料金
1時間 | 松茂町内の方 200円（税込）
松茂町外の方 360円（税込）

初回は予約が必要です！
初めてフィットネス室を利用する際は
初回説明（要予約）を受けていただきます。

『運動を続けてよかったー。健康であることに感謝ー』
そう感じてくれる人でふるさと徳島をあふれさせたい。
OKスポーツクラブは1984年のスタート以来、そんな思いを最も大事にし、
一人一人に運動を好きになっていただくお手伝いをしてきました。
おかげさまで40周年。I'm OK. You're OK. We're OK.
からだと心を健やかに、皆が笑顔の人生100年時代を過ごされますように。
これからも自分たちの役割、使命を胸に刻み、前に進み続けます。

松茂町体育施設　指定管理者
フィットネス & コミュニティ
OKスポーツクラブ

## InBody測定で カウンセリングを取り入れながら、ひとりひとりのカラダに よりそう運動プログラムの提案で あなたのトレーニングを サポート！

**InBody**
InBodyとは、カラダの成分を正確に測る装置です。
皆様のカラダの状態をチェックできます。筋肉量・体脂肪量や
筋肉量と脂肪のバランス・メタボなどが分析できます

## 10分間 プチトレーニングを試してみませんか？

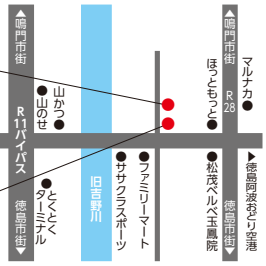
松茂町第二体育館フィットネスジム

フィットネスジム利用者対象！ 無料!!

| プチトレ スケジュール | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 10:40 ▸ 10:50 (10分) | | 内容は当日のお楽しみ♬ | 内容は当日のお楽しみ♬ | |
| 15:00 ▸ 15:10 (10分) | 内容は当日のお楽しみ♬ | | 内容は当日のお楽しみ♬ | 内容は当日のお楽しみ♬ |
| 18:30 ▸ 18:40 (10分) | 内容は当日のお楽しみ♬ | 内容は当日のお楽しみ♬ | | 内容は当日のお楽しみ♬ |

かんたんなストレッチや腰痛予防体操、ダンベルやチューブを使った
トレーニングなど、日替わりで開催中

※都合により変更・中止となることがあります。




# 松茂町体育施設

**総合体育館　tel.088-699-5744**
**第二体育館　tel.088-699-1080**

松茂町中喜来字群恵225-3　営業時間／9:00～22:00
休館日／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）年末年始（12月28日～1月4日）
https://www.oksportsclub.co.jp/club/matsushige/

無料駐車場 約200台 完備

←施設の詳しい情報はこちらから

InBodyカラダの状態をチェック!!
体組成無料測定
有効期限：2024年7月31日
筋肉量と脂肪のバランス
メタボなどが分析
できます。