

今日の元気づくり 未来の健康

逞しい肉体・引き締まった美BODY・QOLの向上!



- ◆各種筋力トレーニングマシンゾーン→安全にトレーニングできます!
(レッグプレス・ラットプルダウン・グロート・アブドミナルランチ等)
- ◆有酸素系ゾーン(トレッドミル、バイク等)→減量・生活習慣病予防などに!
- ◆ストレッチゾーン→疲労回復・血行促進・柔軟性向上などに!
- ◆フリーウエイトゾーン(パワーラック・ベンチプレス等)→上級者向け
- ★パワーマックス(無酸素パワー測定等)→アスリート向け



一体力づくり・生活習慣病・フレイル・サルコペニア予防のためには、まず今の体成分を知ることから
(トレーニング室使用前講習等で体成分測定、測定器に約1分30秒乗るだけ)

体成分分析から栄養評価、骨格筋量、体脂肪量、体脂肪率、部位別筋肉量・発達量、基礎代謝量、フィットネススコアなど、結果表として標準との比較などもできトレーニングターゲットや課題などを確認できます。

- ◆測定料・トレーニング使用者講習会時は、講習料に含まれます。
- ・2回目以降は、1回500円(予約制)
- ・出張測定(15名以上対象でご希望地で行います。)
1人1回 高校生以下 600円、成人 800円
- ※いずれも測定後、結果説明と相談に応じます。
- 詳しくは、下記当公園まで



あなたの体の構成		性別	年齢	身長	体脂肪率	基礎代謝		
体水分	49.4kg	4	6	7	8	9	10	40.5 ~ 49.5
タンパク質	13.4kg	4	6	7	8	9	10	10.9 ~ 13.3
ミネラル	4.58kg	4	6	7	8	9	10	3.75 ~ 4.58
体脂肪	11.9kg	4	6	7	8	9	10	8.7 ~ 17.3

筋肉と脂肪の割合		性別	年齢	身長	標準範囲						
体重	61.3 ~ 82.9	65	70	75	80	85	90	95	100	206	
骨格筋量	31.0 ~ 37.8	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160
体脂肪量	8.7 ~ 17.3	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85

測定データを参考にご希望に応じたトレーニングメニューを作成します!

- シェイプアップトレーニングメニュー、体力増強トレーニングメニュー
- 腰痛予防改善メニュー、各競技別トレーニングメニュー etc

基礎代謝量増、生活習慣病の予防改善
姿勢・スタイルアップ、健康・体力の維持増進
サルコペニア・フレイル等の予防改善・QOL向上

トレーニング室を利用するには? **—入会金・年会費はなく、1回でも利用可—**

1. トレーニング室使用者講習会を受講していただきます。
(1)講習日時 当公園HPに掲載(※5名以上の団体様でご利用の場合は、ご希望の日時調整可)
(2)講習料金(2時間) 1名 1,000円(体成分測定付)
(3)講習会内容

- ①効果的に成果を上げるトレーニングについての説明
 - ②体成分測定と結果表の説明
 - ③実技講習後、使用許可証発行
- ※トレーニングメニュー表作成希望者は、次回にお渡します。

2. 希望日にトレーニング(使用許可証提示)

トレーニング室利用時間 8:30~21:30(最終受付 20:30)内の2時間
休園日 毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は、翌日が休園日)、年末年始

区分	1回	回数券(11回)	定期券
高校生	410円	4,100円	3,280円
一般	580円	5,800円	4,640円
65歳以上	290円	2,900円	2,320円

※高校生・一般の障がい者の方は、上記金額の半額

