

# 小野町B&G海洋センター 令和8年度『おためしジム』

小野町B & G 海洋センタートレーニングルームには皆さんの健康増進と体力づくりを応援する運動器具があります。「トレーニング指導士」による自分に合った運動プログラムの指導を受けることもできます。ぜひご利用ください。

## 【令和8年度中の開催日及び開催時間】

4月13、20、27日	5月11、18、25日	6月1、8、15、22、29日
7月6、13、27日	8月3、10、24、31日	9月7、14、28日
10月5、19、26日	11月2、9、16、30日	12月7、14、21日
9年 1月18、25日	2月1、8、15、22日	3月1、8、15日

毎週月曜日 午後1時から午後5時 午後6時から午後9時

※上記の時間帯には、トレーニング指導士が常駐しております

【会場】小野町B & G 海洋センタートレーニングルーム

## 【利用方法】

- (1) 上記日程の時間内にご利用ください。
- (2) 体調がすぐれない方はご利用をご遠慮ください。
- (3) 窓口で住所、氏名、連絡先、体調等の記入をお願いします。
- (4) 諸事情により日程が変更となる場合があります。

## 【対象者】

中学生以上の方で、医療的な運動制限を受けてない方

※申込制ではありません。利用者多数の場合はお待ちいただくことがあります。

※午後5時以降の中学・高校生の利用は保護者の付き添いが必要となります。

【利用料】無料

【持ち物】飲み物、室内運動靴、タオル、運動のできる服装

正しく安全なマシンの  
使用方法を説明。

実際にマシンを  
使ってみましょう。

あとは継続してトレ  
ーニングを楽しみま  
しょう。



筋トレ用マシン



有酸素運動用マシン

小野町B&G海洋センター  
令和8年度『おためしジム』

# InBody測定会

## 定期開催のお知らせ

昨年度ご好評いただいた「InBody測定会」を今年度も定期開催いたします!!

開催日：

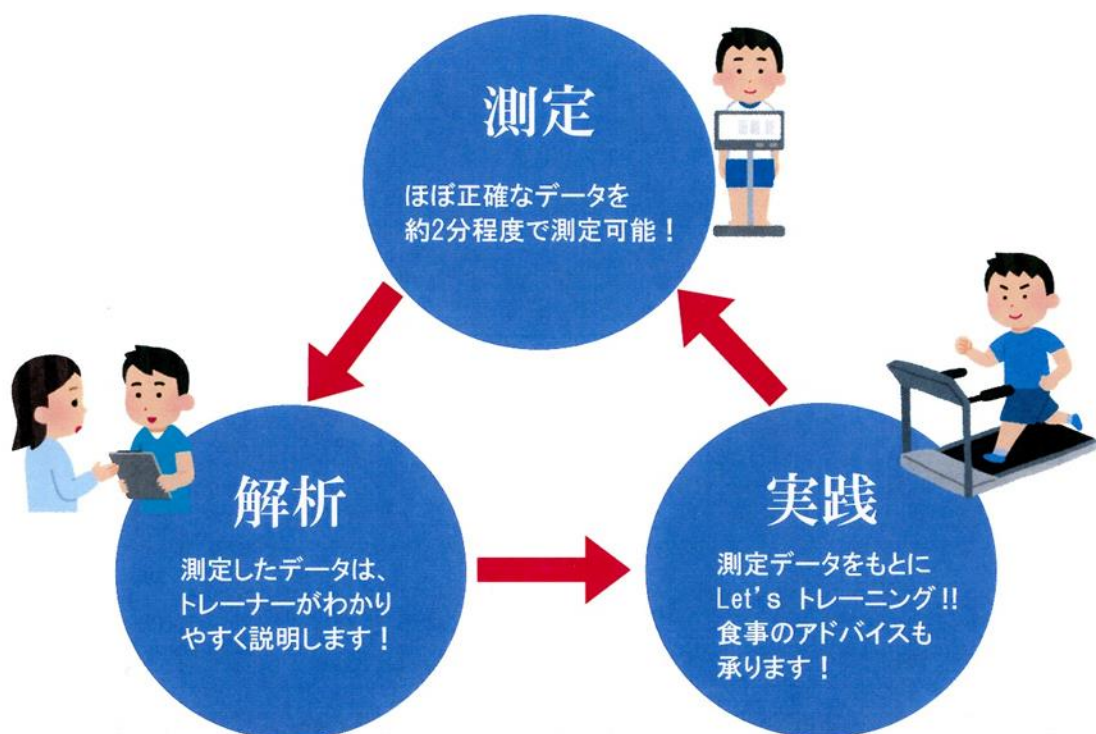
R8 4/27	5/25	6/29	7/27
8/31	9/28	10/26	11/30
12/21	R9 1/25	2/22	3/15

(いずれの日も月曜日)

時間：13：00～17：00、18：00～21：00

場所：小野町B&G海洋センタートレーニングルーム

参加費：無料



InBodyの活用方法は、ただ測定し結果を見るだけではありません。今日出た結果を参考に「自分に足りない・必要な要素を補う」ため、もしくは「より良い結果にする」ためにどのような運動や食事が必要かを考えます。そして、次回の測定でそれが改善できるよう実践する・・・そうして身体をバージョンアップさせる手段として活用するのです！もちろん、トレーニング方法や食事など、何を実践すればいいのかわからない等のお悩みは、『おためしジム』開催時であればいつでもトレーナーがアドバイスいたします!!