

宇和島市吉田町ふれあい運動公園で楽しみながら

運動を通して地域の健康づくりのお手伝い

7月末までにご入会の方は
月会費 **1**か月分

無料

7月末まで **1**レッスン
500円(税込)
で体験可能!

フィットネス会員プラン一例
会員種別/月会費 プール・ジム・スタジオプログラムを
いつでも何回でも参加できます。
レギュラー
会員
大人 **4,400**円(税込)
※別途施設利用料が必要となります。

※詳しくはスタッフまでお問合せください。

※別途施設利用料が必要となります。

フィットネス おすすめレッスン!

機能改善系



肩こり腰痛予防体操

肩や背中、腰回りの筋肉をほくすことで肩こり・腰痛の予防ができるレッスンです。



ピラティス

自分の体の機能をうまく使えるよう、「体のスムーズ動き」を鍛えるレッスンです。無理なく動ける体づくりに。



ストレッチポール

ストレッチポールを使用して筋膜を正しい位置にリセットし、動きやすい体を目指します。

有酸素運動系



らくらくステップ

懐かしの歌謡曲に合わせて楽しく踏み上げ運動をします。初心者の方におすすめ。

水中運動系



アクアビクス

水の特性を利用し、関節に負担をかけず効率よく脂肪燃焼できます。

ストレス発散・脂肪燃焼に!

FIGHT DO®
ファイトウ
キックボクシング・空手などの格闘技の動きを取り入れたレッスンです。

OXIGENO®
オキシジェノ
ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、大塚幸の要素を取り入れた、身体調整系レッスンです。

新たなスタジオプログラム導入!

ラディカル フィットネス

初めての方でも気軽に楽しめる世界的にも大人気のプレクリオプログラムです。

ご予約はお電話にて
0895-52-4155
吉田町ふれあい運動公園

UBOUND®
ユバウンド
ニコランポンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(低・衝撃)の独自の最新のトレーニングプログラムです。

X55®
エクストリーム ファイファイファイ
日々の運動を充実させて、様々な種目や種類のハイインテンシティによって運動効果を高めます。有酸素運動で脂肪燃焼を促進させるだけでなく、運動が断れにくいにも効果的です。

参加費 **無料**

登録制レッスン介護予防事業

- 参加資格: 宇和島市在住の65歳以上の方
- お問合せ: 吉田町ふれあい運動公園
- お申込み: 吉田支所及び宇和島市役所高齢福祉課



月曜日 生き活き教室
13:15 ~ 14:00 アクアウォーク

水中ウォーキングを基本として、水の特性を利用して膝・腰に負担なく楽しく身体を動かします。



火曜日 生き活き教室
10:00 ~ 10:45 ロコモ予防運動

下半身の筋力をつけて10年後も「立つ」「座る」「歩く」をムリなくスムーズにできるよう、楽しみながら体を動かすクラス。



木曜日 生き活き教室
13:15 ~ 14:00 らくらくヨガ

ヨガの動きを取り入れながらゆっくりとした呼吸でストレッチを中心に気持ちよく身体を伸ばしていきます。



金曜日 生き活き教室
13:15 ~ 14:00 ミットアクア

専用のグローブを装着し、水の抵抗を最大限利用した全身運動。関節の負担なく音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼!



屋内プールに加え、屋外幼児用プール・流水プール・ウォーターライダーも!

屋外 ガーデンプール オープン!



7・8月営業時間

- 室内温水プール 10:00~20:00
- ガーデンプール 10:00~18:00

料金設定

- 大人: 440円(税込)
- シニア(65歳以上): 220円(税込)
- 子ども: 220円(税込)

※小学校2年生以下は保護者1名につき2名まで入場可
※保護者同伴の小学校2年生以下は2名まで無料
※身体障がい者: 障がい者手帳提示で半額(要同伴者)

※写真はすべてイメージです。

新型コロナウイルス予防に対する
**安全対策
宣言**

予約への取り組み
体温チェック
お客様のご来館時に体温チェックを実施。
※37.5度以上の場合はご利用をお断りいたします。

予約への取り組み
スタッフ
スタッフには、出勤時の体温測定と手洗い・消毒・マスク着用を徹底。

予約への取り組み
人数制限
スタジオのご利用に人数に制限を設けています。

予約への取り組み
換気
スタジオの扉を開放し、1時間以上換気を行っています。



宇和島市吉田町
ふれあい運動公園
宇和島市吉田町鶴間1507番地
☎0895-52-4155

詳しくはこちら

