

「士別ジム」で健康生活

士別市の公営ジムで運動習慣をつけてみませんか？



△士別ジムHP

士別ジムの特徴

圧倒的な 安さ

民間ジムに比べて圧倒的に料金が安く、数百円で利用できます。

自分の ペース

1回ごとに料金を支払うため、自分が行きたいときにだけ利用できます。

待ち時間少なく 開放的

利用者が比較的少なく、とくに平日などは開放的に運動できます。

これをみたら「即」行動を！

圧倒的な料金の安さは 士別ジムの一番の特徴です！

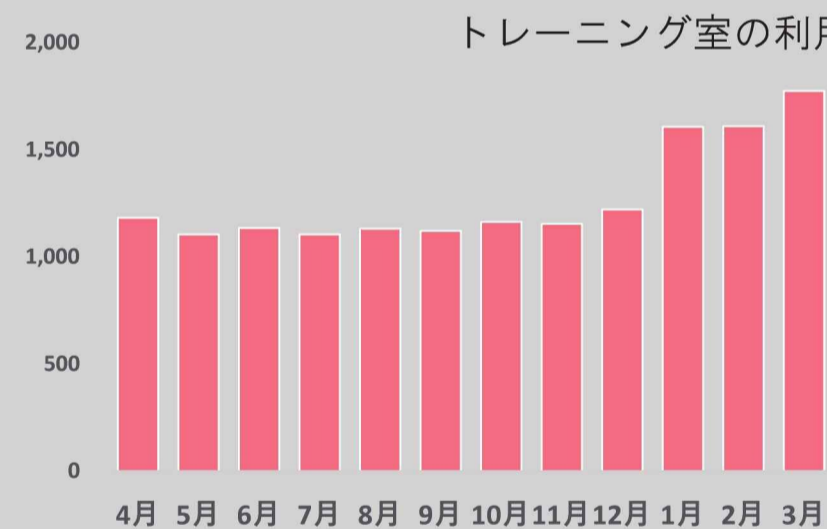
民間ジムは、月額で数千円かかるのは当たり前で、高いと数万円にもなります。

総合体育館は数百円で利用することができ、3カ月定期でも1,200円という圧倒的な安さになっています。

行きたいときにだけ・ 開放的に運動できます！

高い月額を支払うと「行かなきゃ」とプレッシャーが掛かります。士別ジムは、1回利用するごとに料金を支払うため、行きたいときにだけ利用できます。

また、利用者が少ない時間帯には開放的に運動することができます。



体育館を利用する際は「上靴」を忘れずに！

体育館内には、ロッカーや更衣室を設置するほか、無料Wi-Fiを利用できます。また、市民の皆さんが気持ちよく利用できるよう予約ボードなども設置しています。



**初めての方も大歓迎！
女性や高齢者も多数利用しています！**



▼総合体育館の料金表

区分	料金 (1回あたり)	料金 (3カ月定期)
小学生・中学生	40円	200円
高校生	70円	500円
一般	100円	1,200円

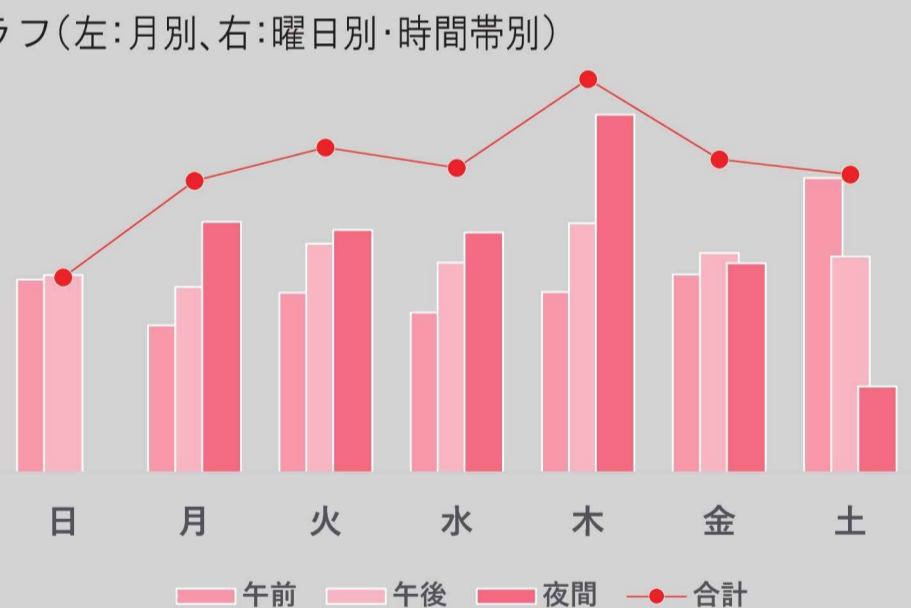
※総合体育館トレーニング室は、小学生は利用不可、中学生は保護者同伴の場合のみ利用可です。

▼総合体育館の開館時間

平日・土曜日・祝日	9:00~20:45
日曜日	9:00~17:00

※毎月18日、年末年始は休館です。

**平日の午前中や、
土曜日の夕方は開放的！**



毎月2日間、総合体育館での体組成測定等を実施しています。測定は平日ですが、夜間も行っています。まずは、自分の身体を知ることから始めてみませんか？

**まずは週1回でからだを慣らす！
健康づくりには週2回程度をめざそう！**

トレーニングは1日1回行うことが最も効果的ですが、健康づくりを目的とした場合は週2回程度で十分と言われています。ケガなく賢く運動するためにも、まずは週1回で慣らしてみましよう。