健康・体力づくり運動を、安心・安全・効果的に。

＝みやま市総合市民センター　トレーニングルーム＝



自転車エルゴメータ4台、トレッドミル4台、リカンベント式エルゴメータ1台、筋力トレーニングマシン4台

トレーニングルーム利用案内

利用できる方　中学生以上

利用時間　平　日　10時00分 ～ 21時00分
土日祝　10時00分 ～ 18時00分

休館日　第1と第3の月曜日（祝日にあたる場合は、その翌日）
年末年始（12月28日～1月4日）

利用料金（2時間）

	高齢者・障がい者	一般	中学生・高校生
市内	50 円	250 円	150 円
市外	100 円	500 円	300 円

※更衣室のユニットシャワーは別途100円（10分）が必要となります

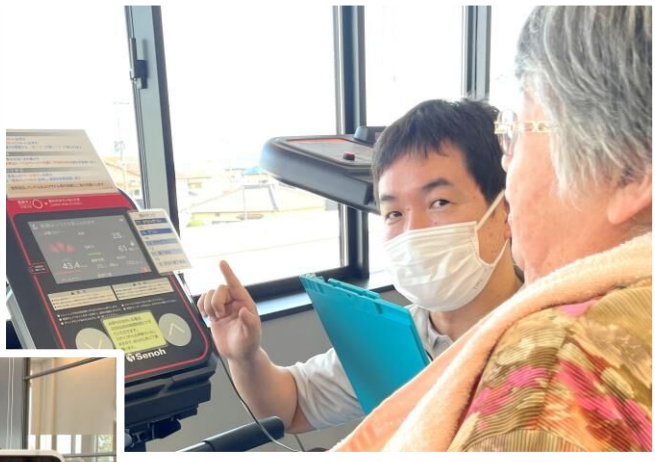
お持ちいただくもの
・タオル（汗拭き用）、室内シューズ、水分補給用の飲み物
・障がい者手帳（障がい者料金でご利用いただく場合）

みやま市 総合市民センター
MIYAMAX みやまっくす

施設ホームページQR

〒835-0024
福岡県みやま市瀬高町下庄792-1
TEL0944-63-3043（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾙｰﾑ直通）









あそこんトレーニングルーム
ぎゃんよかげなよ。

トレーニングルームを初めてご利用される方の7割以上が口コミでした

みやま市総合市民センター2F トレーニングルーム 3つの特徴

特徴1 健康運動指導士がいる

健康づくりのための運動を指導する専門家「健康運動指導士」が常駐し、皆さまの運動をサポートいたします。正しいトレーニング機器の使い方を説明し、安全で効果的に運動に取り組めるようアドバイスいたします

特徴2 体調が気になる方、運動に自信がない方でも安心

利用される皆さまに、体調や運動目的を伺う質問紙にご記入いただいており、それを基に、個々人の健康状態や目的、体力に応じた運動支援を行ないます。運動をすることに不安を感じる方でも安心してご利用いただけます

特徴3 運動記録表 & トレーニング結果表

その日の体調や運動内容を記録する運動記録表をご準備しております。記録いただいた内容を運動指導員が確認し、運動内容の見直しについてアドバイスを行ないます。また、ご記入いただいた体重や血圧、運動内容をグラフ化し、定期的にお渡ししています