

いきいき

ヘルスアップ

1回100円

ルーム



足腰に負担をかけず全身運動ができる有酸素マシンや様々な筋力トレーニングができるマシンがあります。また、体育館内のランニングコースが利用できるため、天候にかかわらず効果的な運動が可能です。空いた時間を見つけて、ぜひ一度身体を動かしてみませんか。



場所	小田体育館内 ヘルスアップルーム 第1フロア2階ランニングコース
利用日 時間	火曜日から土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 9:30~17:00 ※ランニングコースの利用は… 火曜日から土曜日 18:00~21:00
利用料金	1回100円 ※体育館窓口で利用券を購入してください。
対象	16歳以上の方
持ち物	運動できる服装、室内シューズ

※休館日は使用できません。

その他にも各種スクールやスポーツプラザ（一般開放）も実施しています。
詳しくはホームページをご覧ください。窓口にお問い合わせください。

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

小田体育館 TEL 06-6498-4761

尼崎市潮江 1-15-3 アミング潮江イースト3号棟3階

(火~土曜日) 午前9時から午後9時まで (日・祝日) 午前9時から午後5時15分まで ※月曜日休館

