

施設名 電話番号	営業時間	※ 定休日	提供できるサービス等 体験内容	備考	
☆ アクア フィットネス クラブ ながの (中越) ☎241-0092	<ジム・スタジオ> ○平日 10時30分～22時 ○土曜 11時～18時30分 <プール> ○月・水・木曜 12時～22時 ○火・金曜 11時～22時 ○土曜 11時～15時	日曜	1日 無料	スタジオ(ヨガ、エアロビクス、ダンス、ストレッチ)／プール(水中ウォーキング、膝腰健康運動、各種泳法レッスン他)など各種プログラムがあります。 詳しくは体験当日にご案内します。プログラムの中からご希望のメニューをいくつでも体験いただけます。	
☆ 快活 フィットネスCLUB (トイゴパーキング1F) ☎229-6088	○月～土曜 9時～24時 ○日曜・祝日 9時～22時	25日	1回 無料	○体組成測定 現在のご自身の身体の状態が数値で詳細に分かります。 ○初心者講習会 ヒヤリングを行いストレッチ・トレーニング指導を致します。	
☆ テルメ DOME 山京長野パレス (権堂) ☎232-6090	○平日 10時～23時 ○土日祝 10時～21時	火曜	1回 無料	①体脂肪、筋力量の測定、運動体力の測定 ②スタッフまたはインストラクターが無理なく進められる運動をアドバイスします。 ③疲労回復・健康増進などの効果がある天然温泉に入浴できます。	
☆ フィットネスクラブ エフバイエー 長野 ☎234-1514	○平日 9時～23時 ○土曜 9時～22時 ○日曜・祝日 10時30分～18時	金曜	1回 無料 90分	【施設特別体験】 簡単な「健康チェック」と「体組成測定」を行いマシンジムの体験ができます。(どなたでも簡単にできる筋力トレーニングと運動の方法を体験することができます)*ご入会特典あり	
☆ フィットネスクラブ エフバイエー 若里 ☎227-1234	○平日 7時～15時30分 ○土曜 7時～12時30分 (7～9月は6時～)	日曜	1回 無料	【施設特別体験】 寝ているだけで筋肉がほぐれるマシン体験と各種トレーニングマシン・レッスン体験ができます。*ご入会特典あり	 (長野のみ)
☆ SAM長野 三輪店 ☎225-9117	○平日 10時～23時 ○土曜 10時～21時30分 ○日曜・祝日 10時～18時	木曜	1回 無料	トレーナーが適切な運動方法をアドバイスします。マシン/スタジオ/プールの各種プログラムの中から、ご希望のメニューを選択できます。 ①、②のどちらからも体験いただけます！	
☆ SAM長野 今井駅前店 ☎254-6002	○平日 10時～23時 ○土曜 10時～21時30分 ○祝日 10時～18時	日曜	1回 無料	①体成分分析器による、「体脂肪量」「筋肉量」「内臓脂肪面積」などの測定 ②「筋力ドック」立ち上がり動作や歩行など日常動作に必要な筋力測定や柔軟性のチェック(肩こり、肩痛に対応した上半身のチェックもできます)	
南長野運動 公園総合体育館 (篠ノ井東福寺) ☎293-4048	○平日 8時30分～23時30分 ○土日祝 8時30分～21時30分	火曜	1回 無料	マシンジム、スタジオ、プールの中からご希望のものを体験できます。	 (プール内水着着用)

※定休日については、年末年始等、記載された日以外でも休館となる場合があります。

施設名 電話番号	営業時間	※ 定休日	提供できるサービス等 体験内容	備考	
ピラティススタジオ ☆ ボディ プロGRESS [長野駅西口 アゲインとなり] ☎228-2631	○平日 10時～22時 ○土曜 8時～15時	日曜 祝日	1回 無料	ヨガ、脂肪燃焼運動をご体験いただけます。 少人数制です! 体力に自信のない方に、ご利用いただいています。	
とれーにんぐじむ ☆ ジェネシス (稲里町中氷鉤) ☎283-0640	○平日 12時～21時40分 ○土曜 12時～20時 ○日曜・祝日 12時～18時	金曜	1回 無料	筋トレ専門の施設で、マシンが充実しており、多種多様な筋トレが可能です。 筋トレ以外にも、食に関するアドバイスを行い、老化予防や病気の予防・症状の改善などに役立てることが出来ます。	
☆ シーバス スポーツクラブ 篠ノ井 (篠ノ井駅前) ☎292-9221	○平日 10時～22時30分 ○土曜 10時～20時30分 ○日曜 11時～17時 ○祝日 10時～18時	木曜	1回 無料 60～ 90分	①カウンセリング 体験者に合った解消メニューを作成します。 ②トレーニング指導 スタッフがマンツーマン指導します。 ○ドリンク1本プレゼント	
☆ MAX スポーツクラブ (広田) ☎283-6040	○平日 10時～23時 ○土曜 10時～20時 ○日曜・祝日 10時～18時 ※チケットでのご利用の場合は日曜午前のみとなります	水曜	1回 無料 60分	①体組成測定(現状把握) ②マシン体験 (トレーナーによる直接指導) 有酸素運動マシン/筋トレマシン/加速度マシン	 (併設)
☆ カーブス 上千田:☎214-3029 三輪:☎237-3029 あおぞら:☎241-1702 若槻:☎241-3029 青木島:☎217-9705 安茂里:☎219-5225 川中島:☎214-1880	○平日 10時～13時 15時～19時 ○土曜 10時～13時	日曜 祝日	1回 無料 60分	『お腹スッキリ体操教室』メタボや口コミなど美容・健康が気になる方へ ①「健康カウンセリング」 ②「マシン体験・ストレッチ」 脂肪量・筋肉量などを測定し、体の状態に合わせて健康のために効果的な機械を使った運動を行います。 一人ひとりに親身にサポート！内臓脂肪を減らし健康な体を作りましょう。	【女性のみのみ】
☆ シニアフィットネス ミクリ (川中島) ☎405-7824	9時～17時	土・日 曜	1回 (60 ～90 分) 無料	生活習慣等の聴き取り後、脳トレを中心にストレッチから筋トレの指導とアドバイスを実施します。体力に自信の無い方も無理なく運動できます。	
長野運動公園 総合運動場 アクアウイング (東和田) (244-7555)	<ジム> ○平日 9時～22時 ○土日祝 9時～21時 <プール> 9時～21時	月曜	1回 無料 (ジム かプ ール い ず れ か 1 つ)	<ジム>有酸素系・無酸素系マシン 各種あります。 マシンの有効な使い方、運動方法をアドバイスします。 <プール>(25m・50m) ウォーキング専用コースもあります。	
ホワイトリング (真島) (283-7977)	8時30分 ～21時	第2・4 月曜 (月曜 祝日は 翌日)	1回 無料	筋力トレーニングや有酸素運動など、ご希望に合わせたメニューを作成し、指導を実施します。	