

令和8年度 フィットネスクラブ一覧

施設名 電話番号	営業時間	提供できるサービス等 体験内容	備考	施設名 電話番号	営業時間	提供できるサービス等 体験内容	備考
☆ フィットネスクラブ エフバイエー長野 (三輪) ☎234-1514	○月～金曜 10:00～22:00 ○土曜 10:00～21:00 ○日曜・祝日 10:00～18:00 ※チケットご利用の場合 月～金曜 10:00～16:00 ※定休日 30日・31日 その他(お盆・年末年始)	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		☆ カーブス ケーズタウン若里 ☎214-3029 ☆ カーブス イオンタウン長野三輪 ☎462-3029 ☆ カーブス長野あおぞら (東和田) ☎241-1702 ☆ カーブス長野若槻 ☎241-3029 ☆ カーブス青木島 ☎217-9705 ☆ カーブス安茂里 ☎219-5225 ☆ カーブス川中島 ☎214-1880 ☆ カーブス西友川中島 ☎274-5475	○平日 10:00～13:00 15:00～19:00 ○土曜 10:00～13:00 ※定休日 日曜・祝日	1回 無料 60分 【安心】【安全】【しっかりサポート】 「運動が苦手な方」「年だからと諦 めている方」「生活習慣病、ひざ 痛、腰痛など不安な方」etc ●健康カウンセリング(筋肉量・体脂肪量測 定) ●マシン体験 を行う、『1回無料体験』が気軽にで きます。	女性的のみ 
☆ ピラティススタジオ ボディプログレス 〔長野駅善光寺口 旧アゲインとなり〕 ☎090-3533-7312	○平日 10:00～22:00 ○土曜 8:00～15:00 ※定休日 日曜・祝日	1回 無料 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 いでいます。		☆ メンズ・カーブス MEGA ドン・キホーテ長野 (高田) ☎217-2817 ☆ メンズ・カーブス 長野青木島 (青木島ショッピングパーク2F) ☎285-9194	○平日 11:00～13:00 15:00～20:00 ○土曜 10:00～13:00 15:00～17:00 ※定休日 木曜 日・祝日	1回 無料 60分	男性的のみ 
南長野運動公園 体育館・プール棟 (篠ノ井東福寺) ☎293-4048	○平日 8:30～23:00 ○土日祝 8:30～20:30 ※定休日 毎週火曜・元日 (注)令和8年4月28日まで 改修工事のため休館	1日 無料 マシジム、スタジオ・プール各レッ スが1日体験できます。		☆ カーブス ケーズタウン若里 ☎214-3029 ☆ カーブス イオンタウン長野三輪 ☎462-3029 ☆ カーブス長野あおぞら (東和田) ☎241-1702 ☆ カーブス長野若槻 ☎241-3029 ☆ カーブス青木島 ☎217-9705 ☆ カーブス安茂里 ☎219-5225 ☆ カーブス川中島 ☎214-1880 ☆ カーブス西友川中島 ☎274-5475	○平日 8:30～23:00 ○土日祝 9:00～21:00 ※定休日 月曜	<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。	
長野運動公園 総合運動場 (東和田) ☎244-7555	○平日 9:00～22:00 ○土日祝 9:00～21:00 ※定休日 月曜	1日 無料 <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。		☆ メンズ・カーブス MEGA ドン・キホーテ長野 (高田) ☎217-2817 ☆ メンズ・カーブス 長野青木島 (青木島ショッピングパーク2F) ☎285-9194	○平日 13:00～20:40 土日祝 及び 夏季(7～8月) 9:00～20:40 <トレーニングルーム> 9:00～21:00 <流水プール教室> 火曜 9:45～10:45 11:00～12:00 金曜 9:45～10:45	1回 無料 プール・トレーニングルーム・流水プール教室 のいずれか1つご希望のものを体験できま す。 流水プールのパンプ効果を利用した県下唯 一の流水教室では、腰・膝痛、マセ等で履上 での運動が困難な方も、機能回復・痛みの緩和 ・リラクゼーションができるプログラムを提 供します。	
サンマリーンながの (松岡) ☎221-5535	<プール> 平日 13:00～20:40 土日祝 及び 夏季(7～8月) 9:00～20:40 <トレーニングルーム> 9:00～21:00 <流水プール教室> 火曜 9:45～10:45 11:00～12:00 金曜 9:45～10:45	1回 無料 プール・トレーニングルーム・流水プール教室 のいずれか1つご希望のものを体験できま す。 流水プールのパンプ効果を利用した県下唯 一の流水教室では、腰・膝痛、マセ等で履上 での運動が困難な方も、機能回復・痛みの緩和 ・リラクゼーションができるプログラムを提 供します。		※ご本人様以外は、利用できません(施設名に☆印のある施設は、同伴者1名まで利用可能) ※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。			