

令和5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 |
|---|--|--|--------------------|
| ☆ 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 10:30~22:00 ○土曜 11:00~18:30 <プール> ○月・水・木曜 12:00~21:45 ○火・金曜 12:10~21:45 ○土曜 11:00~15:00 ※定休日 日曜 | 1日 無料 スタジオ(ヨガ、エアロピクス、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お希望のメニューをいくつか体験していただけます。 | |
| ☆ 漢方の永寿屋内 運動元気倶楽部 (稲田) ☎263-5021 | ○平日 10:00~19:30 ○土曜 10:00~19:30 ※定休日 日曜 | 1回 無料 60分 長野県初、薬局が運営する健康になるための運動施設です。 独自の健康メソッドであなたの痛みの改善や健康管理をします。 | |
| ☆ フィットネスクラブ エフバイエー長野 健康ZONE 100 (三輪) ☎234-1514 | ○月～金曜 10:00~21:00 ○土曜 10:00~17:00 ※チケットご利用の場合 月～金曜 10:00~16:00 土曜 10:00~13:30 ※定休日 日曜・祝日・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 | |
| ☆ 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] ☎228-2631 | ○平日 10:00~22:00 ○土曜 8:00~15:00 ※定休日 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。 | |
| ☆ フィットネスジム FIT365 北長野 ☎257-0510 | ○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00~21:00 (水曜は利用不可) 土・日・祝日 10:00~19:00 ※定休日 原則無し | 時入 間退 制限 無し 1回 まで バーチャル映像を見ながらバイクレッスン ができます。 女性専用のトレーニングエリアがあります。 | |
| ☆ イーナインズ プライベートジム (中御所店/青木島店) ☎050-3628-1777 | ○9:00~22:00、 定休日無し ただしトレーナーの スケジュールによります。 | 1回 無料 60分 ピラティス、パーソナルトレーニング(マンツーマンのトレーニング指導)を健康カウンセリング込みで提供します。 | |
| 南長野運動公園 総合体育館 (篠ノ井東福寺) (293-4048) | ○平日 8:30~23:30 ○土日祝 8:30~21:30 ※定休日 火曜 | 1回 無料 マシンジム・スタジオ・プールのいずれか1つご希望のものを体験できます。 | (プール内水着着用) |
| 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><プール(4~10月)> 平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00 <プール(11月~3月)> 9:00~21:00 ※定休日 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。 | |

| 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 |
|---|---|--|---|
| ☆ カーブス上千田 ☎214-3029 | | | 【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 1回 無料 ●健康カウンセリング(筋肉量・体脂肪量測定) ●マシン体験 60分 を行う、『1回無料体験』が気軽にできます。 来ていただいた方全員に、身体がスッカリする ★「自宅で作れる簡単ストレッチBOOK」プレゼント★ |
| ☆ 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 | ○平日 10:00~13:00 15:00~19:00 | | |
| ☆ カーブス青木島 ☎217-9705 | ○土曜 10:00~13:00 ※定休日 日曜・祝日 | | |
| ☆ 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 | | | |
| ☆ スポーツネットワーク SAM長野 三輪店 ☎225-9117 | ○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00~22:00 (木曜利用不可) 土曜 10:00~21:30 日・祝日 10:00~18:00 ※定休日 不定休 | 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。 | |
| ☆ スポーツネットワーク SAM長野 今井駅前店 ☎254-6002 | ○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00~22:00 土曜 10:00~21:30 祝日 10:00~18:00 (日曜利用不可) ※定休日 不定休 | 1回 無料 体成分分析器による「体脂肪量」「筋肉量」「 内臓脂肪面積」などの測定を行います。 | |
| サンマリンながの (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 ※年中無休(施設管理のため臨時休館あり) | 1回 無料 プール・トレーニングルームのいずれか 1つ ご希望のものを体験できます。 | |

※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。