

令和7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)	【施設特別体験】 1回 無料 90分 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		☆ カーブス ケースタウン若里 ☎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	【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。 来ていただいた方全員に、身体が スリキリする ★「自宅で作れる簡 単ストレッチBOOK」プレゼント★	女性のみ 												
☆ 漢方の永寿屋内 運動元気倶楽部 (稲田) ☎263-5021	○月～土曜 10:00～19:00 ○日曜 13:00～18:00 定休日無し	1回 無料 60分 心、体の両面から健康にアプローチする 施設です。 身体ケア法、疲労回復プログラム、呼 吸・瞑想プログラム、HITTプログラム(ダ イエット)の体験や不調改善に向けた多 角的なアドバイスを実施します。		☆ 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 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 いています。		☆ 南長野運動公園 総合体育館 (篠ノ井東福寺) ☎293-4048	○平日 8:30～23:00 ○土日祝 8:30～20:30 ※定休日 毎週火曜・元日 (注)令和7年12月1日～令和8年 3月31日まで改修工事のため休館	1日 無料 マシンジム、スタジオ・プール各レッ スンが1日体験できます。		☆ 長野運動公園 総合運動場 (東和田) ☎244-7555	<ジム> 平日 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00 ※定休日 月曜 (注)令和7年度アクアイング改 修工事のため体育館のみ利用可	1回 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。		☆ 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 60分 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。	
☆ 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 <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、膝・腰痛、マヒ等で陸 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。		☆ 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	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。													

※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。