# 令和3年度　フィットネスクラブ　一覧

| 施設名<br>電話番号 | 営業時間 | 提供できるサービス等<br>体験内容 | | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ☆ アクア<br>フィットネス<br>クラブ<br>ながの<br>（中越）<br>☎241－0092 | ＜ジム・スタジオ＞<br>○平日　10:30～22:00<br>○土曜　11:00～18:30<br><br>＜プール＞<br>○月・水・木曜　12:00～21:45<br>○火・金曜　12:10～21:45<br>○土曜　11:00～15:00<br><br>※定休日　日曜 | 1日<br>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。<br><br>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していただけます。 | ジム　スタジオ　プール　シャワー　お風呂 |
| ☆ テルメ<br>DOME<br>権堂店<br>☎232－6090 | ○平日<br>10:00～23:00<br><br>○土・日・祝日<br>10:00～21:00<br><br>※定休日　火曜 | 1回<br>無料 | ①各種プログラムいくつでも参加可能<br>②マシンジム利用<br>③疲労回復・健康増進などたくさんの効能がある天然温泉に入浴できます。 | ジム　スタジオ　プール　シャワー　サウナ　お風呂<br>天然温泉<br>※プールは冬季使用中止の場合あり |
| ☆ フィットネスクラブ<br>エフバイエー長野<br>健康ZONE 100<br>（三輪）<br>☎234－1514 | ○月～金曜　10:00～20:00<br>○土曜　10:00～15:00<br><br>※チケットご利用の場合<br>○月～金曜　10:00～18:00<br>○土曜　10:00～13:30<br><br>※定休日　日曜・祝日・31日<br>その他（お盆・年末年始） | 1回<br>無料<br><br>90分 | **【施設特別体験】**<br><br>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）<br>＊ご入会特典あり | ジム　プール　シャワー　サウナ　お風呂 |
| ☆ピラティススタジオ<br>ボディ<br>プログレス<br>（長野駅善光寺口<br>アゲインとなり）<br>☎228－2631 | ○平日<br>10:00～22:00<br>○土曜<br>8:00～15:00<br><br>※定休日　日曜・祝日 | 1回<br>無料 | ヨガ、脂肪燃焼運動をご体験いただけます。<br>少人数制です！<br>体力に自信のない方に、ご利用いただいています。 | ジム　スタジオ |
| ☆ フィットネスジム<br>FIT365<br>北長野<br>☎257－0510 | ○24時間営業<br><br>※チケットご利用の場合<br>10:00～22:00<br><br>※定休日　原則無し | 入退館1回まで・時間制限無し | バーチャル映像を見ながらバイクレッスンできます。<br><br>女性専用のトレーニングエリアがあります。 | ジム |
| 南長野運動公園<br>総合体育館<br>（篠ノ井東福寺）<br>☎293－4048 | ○平日<br>8:30～23:30<br><br>○土日祝<br>8:30～21:30<br>※定休日　火曜 | 1回<br>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。 | ジム　スタジオ　プール　シャワー　お風呂<br>（プール内水着着用） |
| 長野運動公園<br>総合運動場<br>・<br>アクアウイング<br>（東和田）<br>☎244－7555 | ＜ジム＞＜プール（4～10月）＞<br>○平日　9:00～22:00<br>○土日祝　9:00～21:00<br><br>＜プール（11月～3月）＞<br>9:00～21:00<br><br>※定休日　月曜 | 1回<br>無料<br>（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。<br>マシンの有効な使い方、運動方法をアドバイスします。<br><br>＜プール＞（25m・50m）<br>ウォーキング専用コースもあります。 | ジム　スタジオ　プール　シャワー |

| 施設名<br>電話番号 | 営業時間 | 提供できるサービス等<br>体験内容 | | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ☆カーブス上千田<br>☎214－3029<br>☆ カーブス<br>イオンタウン長野三輪<br>☎462－3029<br>☆ カーブス長野あおぞら<br>（東和田）<br>☎241-1702<br>☆カーブス長野若槻<br>☎241－3029<br>☆カーブス青木島<br>☎217－9705<br>☆カーブス安茂里<br>☎219－5225<br>☆カーブス川中島<br>☎214－1880<br>☆ カーブス西友川中島<br>☎274－5475 | ○平日　10:00～13:00<br>15:00～19:00<br><br>○土曜　10:00～13:00<br><br>※定休日　日曜・祝日 | 1回<br>無料<br><br>60分 | 【安心】【安全】【しっかりサポート】<br>「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<br><br>●健康ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ（筋肉量・体脂肪量測定）<br>●マシン体験<br><br>を行う、『1回無料体験』が気軽にできます。<br><br>来ていただいた方全員に、身体がスッキリする　★「自宅で出来る簡単ストレッチBOOK」 プレゼント★ | 女性のみ<br><br>ジム　スタジオ |
| ☆ スポーツネットワーク<br>SAM長野<br>三輪店<br>☎225－9117 | ○平日　10:00～23:00<br>○土曜　10:00～21:30<br>○日・祝日　10:00～18:00<br><br>※定休日　木曜 | 1回<br>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。<br><br>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。 | ジム　スタジオ　プール　シャワー　お風呂　サウナ |
| ☆ スポーツネットワーク<br>SAM長野<br>今井駅前店<br>☎254－6002 | ○24時間営業<br><br>※チケットご利用の場合<br>平日　10:00～23:00<br>土曜　10:00～21:30<br>祝日　10:00～18:00<br>（日曜利用不可）<br>※定休日　不定休 | | | |
| サンマリーン<br>ながの<br>（松岡）<br>☎221－5535 | ＜プール＞<br>○平日　13:00～20:40<br>○土日祝 及び 夏季（7～8月）<br>9:00～20:40<br>＜トレーニングルーム＞<br>9:00～21:00<br><br>※年中無休<br>（施設管理のため臨時休館あり） | 1回<br>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。 | ジム　プール |

✤**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。