

令和4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                             |   | 備考               | 施設名<br>電話番号                                    | 営業時間   | 提供できるサービス等 |                                     | 備考                     |
|--|--|--|---|------------------|--|--|------------|-------------------------------------|------------------------|
|  |  | 体験内容                                   |   |                  |  |  | 体験内容       |                                     |                        |
| ☆<br>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か体験していただけます。 | <br><br><br><br> | ☆<br>カーブス上千田<br>☎214-3029                      |  |            |                                     |                        |
| ☆<br>メディカル・ジム<br>健幸工房<br>(稲田)<br>☎263-5021                     | ○平日 10:00~20:30<br>○土曜 10:00~19:30<br><br>※定休日 日曜  | 1回<br>無料<br>60分                        | 長野県初、薬局が運営する事務。運動×栄養×休養×排泄の悩みをトータルに解決します。安全で効果的な運動を実践するための、運動プログラムを作ることができる健康運動指導士のもと、個人・個人にあった筋カトレニングが体験できます。                    |                  | ☆<br>カーブス<br>イオンタウン長野三輪<br>☎462-3029           |  |            |                                     |                        |
| ☆<br>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 10:00~18:00<br><br>※定休日<br>日曜・祝日・31日<br>その他(お盆・年末年始)     | 1回<br>無料<br>90分                        | <b>【施設特別体験】</b><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カトレ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                         | <br><br>         | ☆<br>カーブス長野あおぞら<br>(東和田)<br>☎241-1702          | ○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                        |            |                                     |                        |
| ☆<br>ピラティススタジオ<br>ボディプログレス<br>長野駅善光口<br>[アゲインとなり]<br>☎228-2631 | ○平日 10:00~22:00<br>○土曜 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。  |                  | ☆<br>カーブス長野若槻<br>☎241-3029                     |  |            |                                     |                        |
| ☆<br>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   | 時入<br>間退<br>制限1<br>無回<br>しま<br>で       | バーチャル映像を見ながらバイクレスンできます。<br><br>女性専用のトレーニングエリアがあります。   |                  | ☆<br>カーブス青木島<br>☎217-9705                      |  |            |                                     |                        |
| 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<br>プールい<br>ずれか1<br>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><プール>(25m・50m)<br>ウォーキング専用コースもあります。                                       | <br><br>         | ☆<br>カーブス安茂里<br>☎219-5225                      |  |            |                                     |                        |
| ☆<br>サンマリンながの<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。   |                  | ☆<br>カーブス川中島<br>☎214-1880                      |  |            |                                     |                        |
|  |  |  |   |                  | ☆<br>カーブス西友川中島<br>☎274-5475                    |  |            |                                     |                        |
|  |  |  |   |                  | ☆<br>スポーツネットワーク<br>SAM長野<br>三輪店<br>☎225-9117   | ○24時間営業<br>※チケットご利用の場合<br>平日 10:00~22:00<br>土曜 10:00~21:30<br>日・祝日 10:00~18:00<br><br>○定休日 不定休 |            |                                     |                        |
|  |  |  |   |                  | ☆<br>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>※チケットご利用の場合<br>平日 10:00~22:00<br>(土・日・祝日利用不可)<br><br>○定休日 不定休                       |            |                                     |                        |
|  |  |  |   |                  | 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 8:30~23:30<br>○土日祝 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。 | <br><br><br>(プール内水着着用) |

※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。