



Trainings

Athlete Support

Lesson & School



厚生労働大臣認定健康増進施設

やまびこスケートの森 トレーニングセンター



Training トレーニング

有酸素系マシンや筋力系マシンが充実したトレーニングルーム。“シェイプアップをしたい”、“運動不足を解消したい” “筋力・体力をつけて競技力をアップしたい”など、さまざまな声にお応えできる健康増進施設です。ひとりひとりに合ったトレーニングプログラムを作成し、無理なく健康的に目的を達成することができます。また管理栄養士による食事・栄養相談も随時実施しており、運動を食事の両面からサポートいたします。



Athlete Support アスリートサポート

ジュニア選手の育成・強化、アスリートの競技力向上を目指した総合的トレーニングシステムのご紹介です。専門的体力測定(スポーツドック)からトレーニング・コンディショニング指導、食事・栄養指導まで、スポーツ医・科学の見地から、それぞれの分野のスペシャリストが合理的且つ効果的に皆様の競技力向上をバックアップします。
【専門スタッフ】 公認スポーツ栄養士、日体協公認アスレティックトレーナー、NSCA認定ストレングス&コンディショニングコーチ



Lesson & School レッスン&スクール

“ボディ・チェンジスクール”を中心としたスクールや“ピラティス”などの多彩なレッスンをご用意しています。

ボディ・チェンジスクール

“一人では運動を続けられない” “本気で痩せたい”などという方をトレーナーがマンツーマンでサポート

フィットネス・タイチー

太極拳24式と気功法を元にした健康体操

ピラティス

呼吸法を使ったエクササイズ 美しい姿勢を目指します



利用案内

【営業時間】火・木：12時～21時 水・金：10時～21時
土：9時～19時 日・祝：9時～17時
【休館日】 月曜日

会員種別	月会費	利用時間
個人	7,200円	全営業時間
平日	5,040円	火・木：12時～21時 水・金：10時～21時
シルバー	4,630円	土：9時～15時
ナイト	4,320円	火～金：17時～21時 土：15時～19時
家族	14,400円	全営業時間
アスリート	5,140円/10,280円	全営業時間

※別途入会金が必要です【家族】20,600円 【他】15,500円

やまびこスケートの森
トレーニングセンター



〒394-0055 長野県岡谷市内山4769-14(国際スケートセンター内)

TEL. 0266-24-5210 FAX. 0266-24-5202

<http://www.yamabiko.co.jp>

