



トレーニングルーム



ストレッチ&ケアルーム



できることいっぱい

やまびこの森トレーニングセンター



体組成測定



体力測定



夏

ランニングトラック



ウォーキングコース



コワーキングスペース



歩行姿勢測定



パーソナルトレーニング



冬

400m屋外スケートリンク



マッサージ・指圧



はり・きゅう治療



栄養相談



スタジオレッスン

厚生労働大臣認定 健康増進施設/指定運動療法施設 やまびこの森トレーニングセンター

基本プラン

いずれも月額4,400円

利用可能時間

平日デイ
会員

火～金
10:00～16:00

平日ナイト
会員

火～金
16:00～21:00

ホリデー
会員

土・日・祝
9:00～17:00

月額6,600円

フルタイム
会員

全営業時間

※法人会員制度もあります。詳しくはお問い合わせください。



追加プラン

土日祝

1,100円/月
土・日・祝9:00～17:00
も使えるようになります。

メディカル

550円/月
施設利用料が医療費控除
の対象になります。

貸し
ロッカー

1,100円/月
運動靴や補助具などを
置いておけます

入会金

11,000円

シルバー(65歳以上)特割
アスリート応援割
2人以上同時入会割

半額5,500円
半額5,500円
半額5,500円



やまびこが
おすすめ！
その1

広々とした施設の中に、たくさんのマシンを揃えています。
筋力系マシン・有酸素系マシン・TRXなど様々な種類のマシンをご利用いただけます。



やまびこが
おすすめ！
その2

各専門スタッフが在籍 安全・安心の運動をサポートいたします。

鍼灸あんまマッサージ指圧師 はり師きゅう師 管理栄養士 NSCAストロング&コンディショニングスペシャリスト
NSCAパーソナルトレーナー 健康運動指導士 健康運動実践指導者 スケートコーチ 公認スポーツ栄養士
ルディックウォーキングオフィシャルインストラクター 日本糖尿病療養指導士 介護予防運動指導員 ほか



やまびこが
おすすめ！
その3

個々に合わせた運動プログラムを作成します。

体力を維持したい！シェイプアップしたい！・体を強く大きくしたい！競技のパフォーマンスを向上したい！血液データを改善したい！など運動の目的に合わせたプログラムを提供いたします。
また膝や腰や肩などの関節疾患などをお持ちの方もカウンセリングを通じて、お一人おひとりに合った動かし方、負荷のかけ方などを丁寧にお伝えいたします。



やまびこが
おすすめ！
その4

はり・きゅう治療室でトータルサポートいたします。

長年トップアスリートをサポートしてきたトレーナー兼はり師・きゅう師、鍼灸あんまマッサージ指圧師による個人に合った施術、運動アドバイスが受けられます。
※完全予約制 お問い合わせください。



やまびこが
おすすめ！
その5

森のワークキングスペースで仕事もはかどります。

高速Wi-Fi完備 眺めのいい窓際デスクで鳥や虫の鳴き声を聞きながら仕事ができます。

営業時間

月曜日	休館日	月曜が祝日の場合も
火曜日	10:00～21:00	
水曜日	10:00～21:00	
木曜日	10:00～21:00	
金曜日	10:00～21:00	
土曜日	9:00～17:00	
日曜・祝日	9:00～17:00	



やまびこの森 トレーニングセンター

〒394-0055

長野県岡谷市字内山4769-14

株式会社やまびこスケートの森

☎ 0266-24-5210 Fax 0266-24-5202

ホームページ



Instagram



YAMABIKO_KATECHAN