

YAMABIKO
NOMORI

TRAINING CENTER



幸せは健康から

従業員の体と心の

健康のためにできること

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

法人会員のご案内

法人会員は福利厚生として従業員の皆様にお使いいただけるサービスです！

健康経営
促進

健康管理

転倒災害
予防

福利厚生

月会費

毎月法人チケット15枚お渡し (有効期限3カ月)

価格 15,720 円(税込)

\会費12カ月分を一括でお支払いただくと/

契約日にまとめて法人チケット180枚お渡し
1ヶ月分無料 (有効期限1年)

通常188,640円(税込) ↘

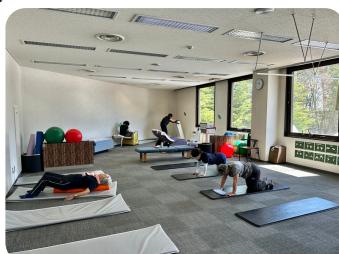
価格 172,920 円(税込)

入会金 52,500 円(税込)

法人チケットで
できることは裏面を
ご覧ください！



トレーニングルーム



できること いっぱい

法人会員ご利用内容

03

栄養指導

管理栄養士・公認スポーツ栄養士が栄養のサポートをします。

栄養指導の専門家が健康状態に合わせ食習慣の改善をサポートを行います。



06

レッスン参加

専門インストラクターのもと集団で楽しみながら運動できる場を提供しています。

エアロビクス
マットピラティス
脂肪燃焼教室
などのレッスンに参加ができます。楽しみながら運動習慣をつけたい方、飽きずに運動を続けたい方にお勧めです。



08 その他施設

ロマネットの利用

日帰り温泉の利用ができます。

ロマネットは日帰り温泉施設です。ローマ風呂で心身の疲れを癒し、リフレッシュできます。



01

トレーニングルーム利用

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。



02

運動プログラム作成

個々に合わせた運動プログラムを作成します。

NSCAストレングス＆コンディショニング®スペシャリスト

NSCA®ソーナルトレーナー

健康運動指導士

健康運動実践指導者

日本糖尿病療養指導士 ほか

各専門スタッフがメニューの作成を行っています。



04

体組成測定

筋肉量・筋肉バランス・脂肪量などを測定します。

BOC x 1といった多周波数・部位別分析のインピーダンス方式を採用した測定機器を使用し高精度な体組成測定を行います。



07

パートナーストレッチ

専門のトレーナーがマンツーマンでストレッチを行います。

一人では伸ばしきれない筋肉や関節を伸ばします。柔軟性の向上、疲労回復、姿勢改善、肩こり・腰痛の緩和が期待できます。



05

歩行測定

歩行年齢や歩行姿勢を測定します。

NEC歩行姿勢測定

システムという測定機器

を使用し、「歩行速度」

「歩幅」「胸腰部の上下動」

「足の上り角度」など

36項目を数値で表示、

し歩行姿勢を年齢と性別

で数値化します。



やまびこの森

トレーニングセンター
営業時間

トレーニングセンター
ホームページQR



トレーニングセンター
インスタグラムQR



YAMABIKO.HATECHAN

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

08 その他施設

国際スケートセンター アイスアリーナ滑走

スケートの滑走ができます。

屋外リンク・屋内リンクでのスケート滑走ができます。
※貸し靴は有料です。



お問合せは

やまびこの森
トレーニングセンター

〒394-0055

岡谷市字内山4769番14

0266-24-5210