

令和6年12月5日から トレーニングジムの 試行運用を開始します！

1.場 所：ロータスイン2階

2.利用時間：ロータスイン営業日の
午前10時～午後8時まで

3.会員登録が必要です

Step 1：使用申込書を提出する

Step 2：使用説明を受ける

Step 3：会員証を受け取る

Step 4：使用日を予約する

(申し込みは西会津町役場 健康増進課窓口またはWEBで！)



★町内在住又は町内にお勤めの18歳以上の方が対象となります。

★会員登録された方はインストラクターによる運動教室にも
無料で参加できます。（※詳細裏面）

★日ごろ運動習慣の無い初心者の方でも、自分のペースで
気軽に運動を始めることができます。

★使用料は試行運用期間のため無料です。
※無料期間終了の際はお知らせします。

※裏面もご覧ください...



👉 階段をのぼって
2階です。



マシーンはこれからも
増やす予定です☆三♪

★トレーニング

- 👉 ランニングマシーンを3台導入しました。
- 👉 1回1時間の使用で、1日2回まで使用できます。

運動後は温泉サウナ
でリフレッシュも♪

★運動教室

- 👉 月2回、日中と夜の1日2回実施します。
- 👉 脳トレ、ストレッチ、エクササイズ、etc...

★インボディ

- 👉 インボディ（無料）で体水分量やタンパク質量、ミネラル量などの体成分を測定して日々のトレーニングに活用できます。
- 👉 インストラクターに自身にあったトレーニング方法等の相談もできます。