



1 ランニングコース  
2 トレーニング室  
3 体力測定室

「総合体育館に行ったことがありますか？」

実は使ったことも入ったことも無いという方、この機会に総合体育館「パワーデール」を利用してみませんか？ランニングコース・プレイルーム・体力測定室なら、無料で使用することができます。

**体力測定室**  
自動血圧測定機、握力計、身長計、体脂肪計、背筋力計、体前屈計等があります。自分の体の状態を確認してみたいかがでしょうか？

**ランニングコース**  
一周155mの四角いコースです。ランニングだけではなくウォーキングにもご利用いただけます。二階からアリーナを眺めながらの運動は意外と飽きずに続けられます。15分から20分以上継続すると有酸素運動の効果が始まり脂肪が燃焼されますよ。

**トレーニング室**  
エアロバイク、ランニングマシン、ウエイトマシンなど、健康づくりの軽い運動から本格的な体力アップ・筋力トレーニングまで、自分に合わせたメニューで使用できます。専門員によるメニュー相談もOKです。  
(トレーニング室の利用には、1日100円がかかります)

**プレイルーム**  
体育館をご利用のお子さん連れの方の遊び場として開放しています。  
アリーナの夏期間の使用団体割当が決まりましたのでお知らせします。

↓羽幌町総合体育館  
(☎ 6216030)

総合体育館アリーナ夏期間(5月～10月)使用団体割当

曜日	時間	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
月曜日	A面								羽幌中学校卓球部		TRIUMPH			
	B面	ストロベリー'S				軟式ママテニス		羽幌中学校排球部				羽幌バドミントン愛好会 卓球友の会		
火曜日	A面	清掃のため休館				軟式ママテニス						羽幌ミニバレーボール連盟		
	B面					ファイターズ						土現バドミントン愛好会		
水曜日	A面										土現バドミントン愛好会		羽幌籠友会	
	B面	ストロベリー'S ピンポンクラブ				ラベンダース		羽幌中学校卓球部 羽幌高校羽球部				羽幌FC		
木曜日	A面												羽幌格闘クラブ羽幌道場	
	B面					ファイターズ		羽幌町ほっとクラブ				羽幌バドミントン愛好会 卓球友の会		
金曜日	A面								羽幌中学校卓球部 羽幌高校羽球部				羽幌籠友会	
	B面	ストロベリー'S ピンポンクラブ				ラベンダース		羽幌中学校排球部				羽幌ミニバレーボール連盟		
土曜日	A面													
	B面												たくっちFC	
日曜日	A面													
	B面													