

2022. 7月に大子町初となる本格スポーツジム「フォレスポ」がフォレスパ大子内にオープンしました。お陰様で延べ3,000人を超える方々が、健康作り・運動不足解消・介護予防・ダイエット等それぞれの目的にあったご利用を頂きました。今年は、気軽に・楽しくを 合言葉に皆様に愛されるスポーツジムを目指して参ります。・・・ スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしております。・・・

2023ジム ご利用について

- ☆利用料金 1回400円 / プール利用者300円
※概ね90分のご利用となります
☆利用時間 午前10時～午後8時 3月31日迄

期間により下記の通りご利用時間が変わります

- 通常期 午前 10時 ～ 午後 9時
(・4月1日～7月第3金曜日
・9月1日～11月30日)
- 夏 期 午前 9時 ～ 午後 9時
(・7月第3土曜日～8月31日)
- 冬 期 午前 10時 ～ 午後 8時
(・12月1日～3月31日)

※行事等により施設の全部または一部を占有する場合があります
あらかじめご了承ください。

☆定休日

夏期を除く 毎週水曜日 12月31日・1月1日

NEW インフォメーション

～2023.1月2日よりスタート～

★パスポートメンバー
(4,000円 / 11回分)

通常のスタンプカードも併用可で実質
2回分がお得！更に フォレスパ大子
の利用料金が150円引きとお得です。
※ジムと併用利用時が対象です。夜間は除く

◎スタンプカード が新しくなります
登録カード記入していただき次回より
入場申請の記入が 省略 になります。

★スタンプカード
(1回利用時に 1スタンプ)

スタンプ10個で1回無料もしくは、
今話題の レストランメニュー
低脂肪・高タンパク「筋トレ飯」もしくは
「チ筋カレー」 通常800円を
半額400円 にて召し上がれます。

Event information

ポイント2倍day (1月) 2・3・14・22 (2月) 5・12・23 (3月) 11・19・26 シークレット月1回あり

初心者ジム教室 ※予約不要 マシンの使用方法や基本的なトレーニング方法をご指導致します。週1回予定 フロントで確認してください。
生井憲二先生 (健康運動指導士・JATI 認定トレーニング指導者・JSCA 上級介護予防運動スペシャリスト 他多数)

レディースデイ※予約不要 毎週月曜日は女性専用です ※1月2日(月) 新年ジム始めは通常利用です(男女OK)
仁平加代子先生 (JATI 認定トレーニング指導者・JSCA 上級介護予防運動スペシャリスト他多数) 体調にあった運動方法をご指導致します。

利用者の声 週3回利用 矢田 70代 男性 平様 健康維持に利用しています。何より近くにジムができ嬉しいです。
レディースデイ利用 袋田 60代 女性 西村様 先生の指導により足の痛みが和らぎました。

連絡先 〒茨城県久慈郡大子町大字浅川2921 「多目的温泉プールフォレスパ大子」
TEL 0295-72-6100 FAX 0295-72-6101 ホームページ <http://www.forespa-daigo.jp>