

Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。
また、自宅でできる簡単肩こり予防体操もあわせてご紹介します。



体組成測定でまずは 自分のカラダを知ることから始めよう～

体組成測定では体重や体脂肪量はもちろんですが、全身の筋肉量や左右の筋肉バランスなども知ることができます。測定結果をもとに運動のアドバイスをさせていただきます。
(※別途料金がかかります。1回¥300)

有酸素マシンで脂肪燃焼！

Jヴィレッジフィットネスジムには、自転車やウォーキングマシンなどの有酸素マシンが8台あります。外を歩くのもいいですが、ジムでは天候に左右されず、また、心拍数を測定することで、脂肪燃焼に効果的な運動強度で効率的に運動することができます。



- 場所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1
電話 0246-46-0201
- 営業時間 火曜日～金曜日 12:00～20:00
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対象 広野町民（中学生以上）
- 利用料金 無料
- 持ち物 運転免許証・健康保険証など広野町民と分かるもの、室内運動靴、タオル、水分など



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
西山 由起
○出身地/相馬市
○趣味・特技/整理整頓
○好きな食べ物/アイスクリーム(ラムレーズン)



①チェストプレス
鍛える部位【胸、肩、二の腕】
胸の筋肉を鍛えるとバストアップにつながります♪胸板を厚くしたい男性の方にもオススメです♪
二の腕の振袖もキュッと引き締まりますよ～



②ラットプルダウン
鍛える部位【背中、腕】
背中や肩周りの筋肉を動かすことで、血行が促進され、肩こりの予防・改善につながります。

③レッグ
エクステンション
鍛える部位【太もも前側】
太ももの前側の筋肉を鍛えることで、膝への負担が軽くなり、膝痛の予防につながります。



簡単 肩こり予防体操

10回を目安に行ってみましょう！ 肩が痛い方は、無理をしないようにしましょう。



①タオルを肩幅よりも広めに持ちます。



②肘を曲げて、タオルを首の後ろ側に下ろしましょう。
※背中の肩甲骨を寄せるように引いてくるのがポイントです！



③ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
※肩が痛い方は、図④のようにタオルを顔の前に下ろしてきても良いでしょう。

