

パワーリハビリテーション

一般開放のご案内

導入プログラム10回コースの修了者は、「一般開放」としてトレーニングマシンを利用できます。修了後も運動効果を保ち、健康を維持していくためにもぜひご利用ください。

【実施施設一覧】

実施施設	日時	時間	備考
柏崎 アクアパーク	休館日・年末年始 を除く毎日	10:00～17:00	トレーニング室はパ ワーリハビリ事業以 外の方も利用します。
特養じらなみ	月・木 (祝日・年末年始を除く)	9:00～11:30	
	火・金 (祝日・年末年始を除く)	13:00～16:00	
コツコツ貯筋 体操センター パワリハ会場	月～金 (祝日・年末年始を除く)	10:00～17:00	パワーリハビリ事業以 外の方も利用します

利用料

10回1,020円、20回1,830円、30回2,550円の利用券を会場でお求めください。

注意点

・導入プログラムを修了していれば、どの施設でも利用が可能です。ただし、利用券は各施設専用になりますので、利用される施設の利用券をご準備ください。

(修了した施設以外を利用される場合は、事前に修了施設のスタッフへご連絡ください。)

・スタッフが会場に常駐しておりますが、基本的には自主トレになります。
・運動時の事故等は、すべて自己責任です。体調管理をお願いします。

お問い合わせ

各施設のスタッフまでお願いします。