

水の優しい抵抗で 無理なくより効果的に シェイプ&筋力アップ

盛岡市三本柳にある「ふれあいランド岩手」では、アスリート向けの本格的な体育施設を完備している。さらに各種スポーツ教室も開催し、健康な体作りはもちろん、高度なトレーニングを行う環境も整っている。

同施設の魅力のひとつが温水プール。暖房の入った床にはクッション素材も使用されており安全性も高い。プールは自由に利用できる他、各種教室も充実している。中でも注目したいのが、昨年度から開講している「ハイドロ教室」。プロ野球選手も日々の練習に取り入れている今注目のトレーニングで、「ハイドロトーン」を手足に装備し、水中で体を動かすだけで全身の筋肉や体幹を鍛えることができる。ハイドロトーンが作る水圧が負荷になるのだが、個人の筋力に合わせて負荷が発生しないので、無理なく効果的なトレーニングが可能となる。

プールのほかにも、設備は本格的なものばかり。トレーニングルームには県内唯一の空気圧式のマシンを導入。負荷の微調整



プロスポーツ選手も取り入れている ハイドロトーンを ふれあいランド岩手で体験しよう!

10月から各種ハイドロ教室がスタート!

筋力アップハイドロ教室	月曜19:00~、金曜11:00~
シェイプアップハイドロ教室	火曜15:00~、木曜19:45~
ストレッチハイドロ教室	月曜10:15~

※講師の都合等により、開催予定日が変更になる場合があります

■利用料金 (個人使用料)

施設	回数/時間	学生	一般
プール	1回	220円	420円
ハイドロ教室	1回	220円	420円
トレーニングルーム	1時間	150円	320円
テニスコート	1面1時間	470円	950円
体育館	1回	50円	100円
陸上競技場	1回	50円	100円
アーチェリー場	1時間	50円	100円

※体育館の全面利用、区分利用は別料金。テニスコートは事前予約が必要、夜間照明料金別途

■利用時間 / 9:00~21:00 (プールのみ10:00~20:40)

■利用受付時間 / 8:45~20:00 ■休館日 / 水曜

団体で利用する場合は事前予約で貸切が可能。詳しくはふれあいランド岩手スポーツ受付019-637-4469までお問い合わせを

福祉交流施設 ふれあいランド岩手

盛岡市三本柳8-1-3

■総合受付
TEL.019-637-1000

■スポーツ受付
TEL.019-637-4469

FAX.019-637-7544

http://www.fureailand.jp/



「ハイドロトーン」を付け、テンポよくジャンプや腕の前後運動を。手足を普通に動かすだけで十分なトレーニングに

ができ与える衝撃も少なく筋肉を傷めにくいので、安心してトレーニングできる。4面あるテニスコートは本格的な全面オムニコート。照明もあるので、夜間(21時まで)も利用可能。大規模なアーチェリー場もある。射程距離90mという東北最大級の設備で、県外からの利用者も多く、過去にはオリンピック選手が訪れたこともあるという一級品だ。他にも全天候型陸上競技場や体育館もある。

ロッカーとシャワールームも完備しており、より快適にスポーツを楽しむ環境が整っているふれあいランド岩手。健康な体づくりに、日々のトレーニングにぜひ利用して、最新の設備の効果も実感してもらいたい。



ラケットとボールを貸し出しているため、初心者も気軽に利用を。団体利用の予約も可能



空気圧式のマシンを完備したトレーニングルーム。スタッフが常駐しており、トレーニングの相談もできる