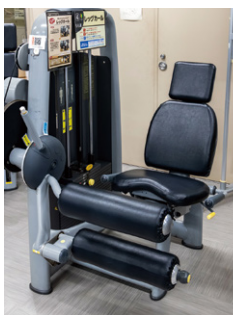


『マチトレ』 4つのポイント！

気軽に・楽しく・長く健康づくりに取り組める『マチトレ』。そのポイントを4つご紹介します。

1 プロも使用する 充実のマシン！

トレーニング室には、2台のランニングマシン、腹・背中・太ももなどの筋肉が鍛えられる5種の筋トレマシン、6台のエアロバイクを設置。プロも使用する高品質のマシンを使い、いつでも本格的なトレーニングができます。



3 映像プログラムが充実！

トレーニング室に隣接するホールでは、一流講師の映像レッスンを大型モニターで放映しています。ストレッチや筋トレ、ヨガなど多彩なプログラムを、ご自身のペースでお楽しみいただけます。(使用映像プログラム HF24)



2 プロの指導が 受けられる！

隔週月曜日の10時～11時、隔週金曜日の13時30分～14時30分にトレーナーが来館。また、金曜は16時以降、トレーナーが常駐。効果的かつ継続できるトレーニング方法を、プロの視点で、一人ひとりに寄り添いながらアドバイスします。



4 体組成計の利用が 月1回測定可能！

体を構成する筋肉・脂肪・水分などを測定・分析できる体組成計「InBody」を毎月1回測定できます。自身の体の今がわかると同時に、計測結果をもとにしたこれからの運動メニューの提案が受けられます。



383名

が測定に参加
町営ジム利用者の実測データ

59%

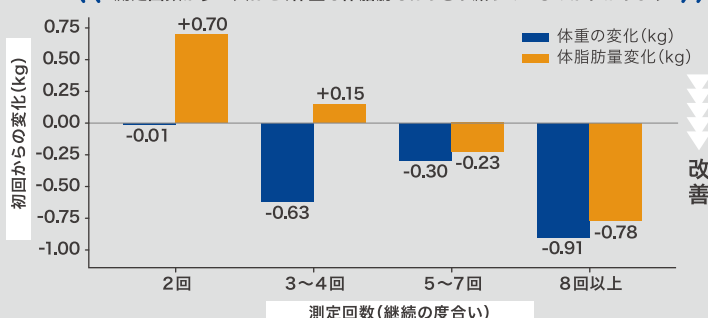
の人が体重減
2回以上測定した244名のうち

37%

が理想的な改善
脂肪を落とし、筋肉を守れた人

続けた人ほど、成果が出ています

測定回数が多い人ほど、体重も体脂肪もはつきり減っているのがわかります



InBodyによる測定効果(町営ジム『マチトレ』健康づくり事業 評価レポート(令和8年7月)より)

金

曜日は
夜8時まで開館！

「昼間は仕事や家事で時間がない…」という方も安心！毎週金曜日は20時まで開館しているので、仕事帰りや家事が終わった後に気軽にご利用いただけます。

「運動したい！」の最初の一步をサポート

『マチトレ』は、三春町で運動を習慣化したいと思うすべての方が、運動へのハードルを感じることなく利用できる施設です。健康増進や体力維持、運動不足解消のために継続的に運動したいと思いながらもなかなか行動に移せていない皆さんののはじめの一步

をフォローする場所として、始めやすく続けやすい雰囲気づくりを心掛けています。開設から4年目、利用者は年々増えており、『マチトレ』の名前も徐々に町民に浸透していると感じています。まだ利用したことがない方もぜひ、一度足をお運びください。

皆さんのお越しを
お待ちしております！



保健福祉課
地域ケア推進グループ
千葉 大知

