



TRAINER'S VOICE

トレーナーより



トレーナー
遠藤 麻希さん

アットホームな雰囲気
敷居は高くありません

大きなスポーツジムに行く
ことに身構えてしまう方は多
いと思いますが、『マチトレ』は
アットホームな雰囲気ので気軽
に運動できます。

トレーナーとして、「少しで
も体が軽くなり笑顔で帰って
いただけたら」という想いで利
用者全員とコミュニケーション
を取っています。利用者同士の
の会話も自然に生まれ、コミュ
ニティの場としても魅力的で
す。私も三春町出身で、トレー
ナーとして培った経験を活か
して町の皆さんを元気にした
いです。

USER'S VOICE

利用者の声



青柳 憲明さん

自分に自信が持てるように
通い始めて約1年が経ち、体
の変化を実感しています。脂肪
が落ち、筋肉が増え、姿勢が改
善しました。見た目が変わった
ことで自分に自信が持てるよ
うになりました。いずれはボク
サーのような体型になりたい
ですね。自分を変えたいと思っ
ている方にはぜひ、おすすめし
たいです。



過足 恵美さん

運動の習慣化が実現！

運動を習慣化することがな
かなか難しかったのですが、こ
こで実現しました。トレーナー
さんがいるのがありがたいで
すね。正しい体の動かし方な
ど、ちょっとした疑問も気軽に
相談でき、不安なく運動できま
す。年齢を重ねても家族に迷惑
をかけないよう、今の体を維持
するのが目標です。



三春町営ジム
『マチトレ』

三春町字南町26-1 (三春町保健センター1階)
TEL.0247-62-5110 (保健福祉課)

【開館時間】

- 月曜 9:30~16:00 (受付締切15:30) ※隔週10:00~11:00はトレーナー来館
- 水曜 9:30~16:00 (受付締切15:30)
- 金曜 9:30~20:00 (受付締切19:30) ※隔週13:30~14:30はトレーナー来館
※16:00~20:00は遠藤トレーナーが常駐

※詳しくは『マチトレ』ホームページ内の年間カレンダーをご確認ください

マチトレHP



三春町民ジム
『マチトレ』

●三春小学校

●三春町福祉会館

●三春町役場

●ライス
レイクの家

40