

ご利用対象者

2階 フィットネスジム

中学生～ご高齢者

- 中学生は保護者の同意が必要です。また、原則地域にお住まいの方で、希望理由等により、利用が適当と判断した方に限ります。
- ご高齢者は2階の施設まで階段を上ることができる程度お元気な方を対象とします。要支援、要介護認定を受けている方は原則、専門の事業所をご案内させていただきます。

1階 グラシエール美鈴

- 周辺地域、2階ご利用の方、どなたでもご利用できますが、4名以上の団体で、ご利用の場合は事前予約が必要です。また、他者及び周辺住民の方のご迷惑となる行為、騒音等が見られる場合はご利用をお断りさせて頂く場合があります。

営業時間

階	2階 フィットネスジム		※土・日・祝日は当 面の間、お休みとさ せて頂きます。但し、 セミナー等でオー プンする場合もあ ります。
	昼の部	夜の部	
曜日			
月曜日	13:00～17:30	17:30～21:00	
火曜日	13:00～17:30	17:30～21:00	
水曜日	13:00～17:30	17:30～21:00	※会員数に応じ、予 約制とさせて頂く場 合があります。
木曜日	13:00～17:30	17:30～21:00	
金曜日	13:00～17:30	17:30～21:00	
階	1階 グラシエール美鈴		※ご利用者様のご要 望、トレーナーのスケ ジュール等により営業 日時を変更する場 合があります。但し、住 宅地でもあることか ら、原則21時以降の 営業は致しません。
	相談室	地域開放ルーム	
曜日			
月曜日		13:00～21:00	
火曜日		13:00～21:00	
水曜日	9:00～17:00	9:00～21:00	
木曜日		13:00～21:00	
金曜日	9:00～17:00	9:00～21:00	

■交通のご案内■

車のご利用

- 筑紫野ベレッサより……3分
- 小郡イオン店より……5分
- ※駐車場は建物の前に普通車3台、軽1台、斜め前の貸し駐車場に「長生会」名で2台、合計6台駐車可能ですが可能な限り徒歩等でお越し下さい。

徒歩でお越しの場合

- 西鉄三国が丘駅より……15分
- のぞみが丘小学校より……10分
- ※時間は目安です個人差により前後します。
- ※夜間は暗い道もございます、ご注意ください。



お問い合わせ先

〒838-0101 福岡県小郡市美鈴が2丁目9番26号
2F フィットネスジム(レ・ムーブ美鈴が丘店)
 TEL (0942) 80-8376 (やるぜ パーソナル)
 FAX (0942) 80-8375
1F グラシエール美鈴
 TEL (0942) 80-8374 FAX (0942) -80-8373

Community Welfare Center
Misuzu

2F フィットネスジム
1F グラシエール美鈴

～ご案内～



社会福祉法人 長生会

Life Coordinate Space
Te.move

いつまでも笑顔で
楽しい毎日をおくる為の
お手伝いをさせていただきます！



当施設は、社会福祉法人長生会が運営する、公益的な取り組みを行うことを目的とした施設です。当法人は昭和51年に法人設立以来、介護サービス等、様々な事業に取り組んでまいりましたが急速に進む高齢化の中、介護状態になられた方へのご支援だけでなく、介護状態にならないように元気なうちからサポートさせて頂く事が重要と考え、主に地域の皆様の日常生活と健康をサポートする目的で事業を開始することとなりました。2階のフィットネスジムではパーソナルトレーニングの専門会社であるレ・ムーブに業務を委託し、生活習慣病や介護予防等を目的とした専門的トレーニングを低価格でご提供させていただきます。1階のグラシエール美鈴ではライフレスキュー事業の窓口としても活動し、日常の様々な問題等に対し、無料相談を受付けます。どうぞお気軽にご利用下さい。

2階施設の概要

フィットネスジム (レ・ムーブ美鈴が丘店)

<フィットネスとパーソナルトレーニングをご提供致します>

フィットネスとは健康的な状態になろうとご自分で行う健康の為の運動です。一方、パーソナルトレーニングとは、運動生理学や解剖学、運動心理学、栄養学等の様々な知識を有したトレーナーから個別のお体の状態に応じ専門的な運動の指導を受けながら行うトレーニングのことをいいます。当フィットネスジムでは、週に5日程度オープンしパーソナルトレーナーがフィットネスの助言からパーソナルトレーニングまで幅広く対応致します。

設備の概要



トレッドミル・アップライト・リカンベントバイク
有酸素運動を行う為のマシンです。走行距離の測定で運動量の確認ができる他、トリプルセルクッションにより膝への負担軽減等様々な機能を有した機器です。



マルチステーション
3種類の筋肉トレマシーンが一台に合体し、8種類のトレーニングができるマルチマシンです。
①レッグエクステンション(膝の曲げ伸ばし運動) ②ブローンレッグカール(①と反対の運動) ③ラットプル(バーを下方向に引き主に**広背筋を鍛える**) ④ローロー(上半身の**背中・広背筋・大円筋**を鍛える) ⑤トライセップフッシュダウン(**上腕三頭筋**を鍛える) ⑥アームカール(ヒジ関節を曲げ**上腕二頭筋**を鍛える) ⑦チェストプレス(肩甲骨を寄せて胸を張り、**大胸筋**を鍛える) ⑧オーバーヘッドプレス(**肩の前部、側部**を鍛える)



パワーゲージでは、アジャスタブルベンチに寝た状態で、バーベルを持ち上げ、大胸筋を鍛えたり、抱えた状態でスクワットをして、下肢筋力を鍛える等、パーソナルトレーナーの指導の下、様々なトレーニングを行うことができます。



タニタ 体組成計
ナースキャンデュアル
E-04

ご利用料金

入会費	月会費	ファミリー割	パーソナルトレーニング費 通常(チケット)価格	パーソナルトレーニング費 会員(チケット)価格
3,000円	3,800円	二人目2,000円 三人目1,000円 四人目以降0円	3回 25,920円 6回 48,600円 12回 90,720円 24回 168,480円	3回 22,000円 6回 41,300円 12回 77,100円 24回 143,200円

※料金は全て税込(8%)価格となります。また、月会費は月の途中から入会された場合は日割り計算させていただきます。
※チケットはレムーブの博多店、桜坂店でも利用可。その他詳細についてはレムーブにお尋ね下さい。

1階施設の概要

グラシエール美鈴

グラシエール美鈴とは「good life supporting yell」からとった造語で、皆様の暮らしがより良いものになるように支援し応援すると言った意味が込められています。週に2日程度専門の相談員が日常の様々なお困りごとに対し無料相談を受付けます。お気軽にお越し下さい！



写真はイメージです

1階に併設している地域開放ルームは地域の皆様や2階をご利用頂く方の憩いの休息スペースとして、無料で開放します。レトロな落ち着いた雰囲気の中、ゆったりとおくつろぎ頂けることと思います。また、定期的に健康に関するセミナー等も開催します。