

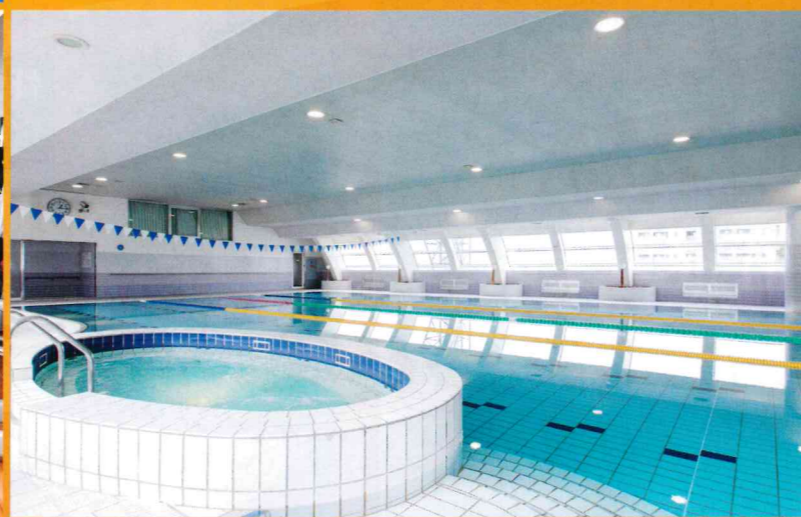
アスレチックジム

大きな窓からは、舞鶴山を一望でき、四季折々の姿を眺めながらトレーニングができます。
館内ではWi-Fiが無料で使用できます。



プール

温水プールは一年を通じてご利用いただけます。ジャグジーもあります。



風呂

運動の後はお風呂で汗を流しましょう。それぞれ2つのサウナ（ドライサウナ・ミストサウナ）付きです。



駐車場

パルテ駐車場は立体で屋根付き。駐車台数は236台。屋根付きで雨や雪の心配もありません。駐車料金は3時間まで無料です。



天童駅前ビル
「パルテ」2階
が入口です

天童市健康増進施設

Re play! TENDO

りぷれい てんどう

使用区分	1回使用料(お一人さま)	回数券(12枚綴り)
プール使用あり	700円	7,000円
プール使用なし	500円	5,000円

※駐車料金は3時間まで無料（パルテ立体駐車場をご利用ください。）

- 利用時間 平日 10:00～21:00 / 土・日・祝日 10:00～19:00
- 休館日 月曜日、12月29日～1月3日
- 施設内容 アスレチックジム・25m温水プール・風呂(サウナあり)
- レッスン プール・スタジオにおいて別料金で受講できます。

天童市健康増進施設 Re play! TENDOでは、「健康増進セミナー」と「ジム運動プログラム作成・案内」の予約がオンラインで受付可能です。下記のご予約フォームまたはジムカウンターにてお申し込みください。(電話申し込みも可)
また、24時間受付で予約可能枠がリアルタイムでわかります。オンライン予約の受付開始は30日前の0時、受付終了は前日23時までです。是非ご利用ください。
※予約が入っていない時間は当日申込みも可能です。
※キャンセルや当日のご予約はお電話(023-676-5580)またはフロントにお問い合わせください。
Tendo すこやか My 進事業(アプリ登録者の方)のポイントもたまります。



ご予約フォーム

アクセス



これから運動を始めたい方におすすめ!
1回ずつ利用できるから、いつでも通えます!

天童市本町1丁目1番2号 パルテ2F
TEL 023-676-5580

天童市健康増進施設
Re play! TENDO
りぷれい てんどう



これから運動を始めたい方におすすめ!

『天童市健康増進施設 Re play! TENDO』は、プール・アスレチックジム・風呂をかねそろえた施設です。面倒な入会等の手続きは不要で、1回ずつの料金で、運動したい時にすぐにご利用いただけます。使用料をお支払いいただくだけで健康増進セミナーへの参加やプログラム作成料は無料です。

運動を始めたいけど、
何から始めたらいいかわからない方には

①健康増進セミナー

健康運動指導士が普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモティブシンドロームや転倒の原因となる筋力低下を予防する運動方法をご案内します。

開催日

- ①毎週日曜日 14:00～15:00
- ②毎週火曜日 13:15～14:15
- ※1回60分の案内となります。
- ※定員は先着6人で開催日の1か月前より予約が可能です。

内容

- ①準備体操 (10分)
- ②アスレチックジム案内・体験 (30分)
- ③軽体操・整理体操 (20分)

持ち物・集合場所

内履き、飲み物、タオルを持って3階スタジオまでお越しください。



ジムの初心者の方や、健康的に体重を減らしたい、
肩こりや腰痛を解消したいなど目標・目的がある方へ

②ジム運動プログラム作成・案内

指導スタッフが目的にあったジムでの運動プログラムを作成し、マシンの使用方法や正しい姿勢などをご案内します。

開催日

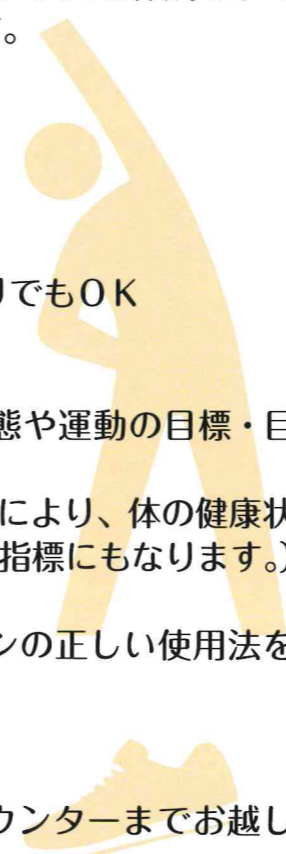
- 平日 10:30～20:30
- 土・日・祝日 10:30～18:30
- ※1回30分の案内となります。
- ※平日は20:00まで予約できるので仕事帰りでもOK

内容

- ①カウンセリングシート記入 (現在の健康状態や運動の目標・目的をお聞きします。)
- ②インボディで計測 (筋肉・体脂肪量等の計測により、体の健康状態 (運動不足など) を知ることができ、運動の指標にもなります。)
- ③プログラム作成
- ④運動指導 (運動プログラムの説明及びマシンの正しい使用法を案内します。)

持ち物・集合場所

内履き、飲み物、タオルを持って3階ジムカウンターまでお越しください。



おすすめのマシン・測定器



インボディ
筋肉量、体脂肪量、内臓脂肪レベルなどが測定できます。



骨ウェーブ
骨の健康度を測定することができます。



動的ストレッチマシン
世界初のバネ式を取り入れたストレッチ専用マシン。バネの伸縮性を利用して、リラックスして肩や股関節などの可動域を広げられます。



トレッドミル
自分好みのスピードや傾斜でウォーキング、ジョギングができます。また、お好きなテレビ番組を見ながら運動できます。



ソニックス
音波の刺激でリンパや血液の流れを良くし身体のむくみを取り、老廃物を排出し、体内を活性化することで代謝を上げます。



ヴァリオ
回転、垂直、平行など自由なストライドパターンに対応し、滑らかで衝撃のない動きで関節を守りながら運動できます。



マイマウンテン
-5%～最大50%の傾斜によって、山登りを想定したトレーニングが可能です。

さらに! 体を動かしたい方に...

レベルに応じた泳ぎ方の指導を行うプールレッスンと、ダンスプログラム等のスタジオレッスンも開催しています。レッスン受講券 (別料金) を購入いただければ、予約は不要で参加いただけます。(レッスンスケジュールはホームページでご確認ください。)

