

天童市健康増進施設

Re play! TENDO

りぶれい てんどう

温水プール



アスレチックジム



誰でも、いつでも、 気軽に、運動

天童市健康増進施設は、温水プール
アスレチックジム、お風呂、遠赤外線サウナ
ミストサウナ、リラクゼーションルーム、
マッサージ機器を完備。
老若男女問わず、運動初心者でも気軽に
運動が始められる総合運動施設です。
入会金は必要ナシ!
1回ずつの料金で利用可能。



私は **水トレ派**



私は **陸トレ派**

プール利用あり（全施設利用）

(税込)
700円/1回

回数券12枚綴り 7,000円(税込)

プール利用なし

(税込)
500円/1回

回数券12枚綴り 5,000円(税込)

レンタル用品（有料）も充実
手ぶらで利用できます

お風呂



遠赤外線サウナ



フリーウエイト



リラクゼーションルーム



ご利用方法

券売機で入館券を購入
してフロントまでお持ち
ください。

ご利用時間

平日 10:00~21:00
土日・祝日 10:00~19:00
※最終入館 30分前

休館日

月曜日、12/29~1/3

パルテ立体駐車場利用可能
※入館時に駐車券をご提示ください。

**3時間
無料**

天童市健康増進施設

Re play! **TENDO**
りぶれい てんどう

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」では、「運動プログラム作成・案内」と「初めてプール」の予約がオンラインで受付可能となりました。24時間受付で予約可能がリアルタイムでわかります。是非ご利用ください。オンライン予約の受付開始は30日前の0時から、受付終了は前日23時までです。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合せください。



「運動」にはこんな効果があるのを知っていますか?

Training

Swimming

筋力トレーニングで免疫カアップ!

筋トレ
をする

体温
が上がる

免疫力
がアップ

体温が 1℃上がると
免疫力が 5~6倍上がる
体温が 1℃下がると
免疫力が 30%落ちる



さらに

免疫カアップ! 水中運動の効果

リハビリ効果

水が衝撃を吸収し、身体を支えてくれるので、関節などに余計な負担をかけず全身運動ができます。



認知症予防&抗うつ効果

泳ぐことで脳内物質セロトニンが分泌されストレスが軽減されます。また、脳も活性化され認知症予防にも効果大。



免疫力が上がる

水温と体温との差が生じ体温調整機能が働くことにより免疫細胞が活性化します。



カラダの効果

なんと! 実は、50歳からでも筋力は鍛えられる! また、運動すると血流がよくなり、集中力がアップする、などの効果が期待でき、運動によって脳も活性化できるというわけなのです。



ココロの効果(生活の質の向上)

運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているようです。うつ予防効果にも期待できそうです。



運動がなかなか続かない方にオススメ! レッスン参加で、楽しく・長く運動を続けよう!

プール・スタジオにおいて各種レッスンを受講できます。(別途料金: スタジオ800円(税込)、プール600円(税込))

※詳しい時間はホームページ、又は電話にてお問合せください。

■スタジオプログラム

ジムをご利用の際は、シューズ(内履き)が必要です。 ※各種レンタル(有料)をご用意しております。

種類	シューズ	内容
ピラティス	不要	体の深層部にあるインナーマッスルの強化、体バランスを整え、しなやかで美しい姿勢をつくります。
骨盤エクササイズ	不要	骨盤周辺の筋肉をほぐし、骨盤の動きを整える事で全身の代謝アップを目的としたプログラム。
ZUMBA®	必要	世界中で大人気のダンスフィットネスで、アップビートな世界各国のリズムにのせて楽しく体を動かす脂肪燃焼系エクササイズ。
ペルビックストレッチ	不要	骨盤調整プログラム。骨盤を支えているインナーマッスルを動かすことで骨格を整えます。
リトモス	必要	リトモスは、11曲の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなど)により構成されています。
リトモス&ダンスストレッチ	必要	※ポル・ド・ブラは、立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム。
リトモス&ポル・ド・ブラ	必要	※ポル・ド・ブラは、立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム。
自重筋トレ	不要	関節に負担のかからない正しい姿勢で、効果が高く安全な自重トレーニングを行い、筋力アップを図ります。

■プールプログラム

プールをご利用の際は、水着・スイムキャップが必要です。 ※各種レンタル(有料)をご用意しております。

種類	内容
エンジョイウォーク	水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を活かして、運動不足解消、膝・腰・肩などの不調緩和を目的に楽しくウォーキング、筋トレを行います。
初心者水泳	プール内で体を自由に動かせるように、歩く、潜る、浮く、進む等水慣れを中心とした練習をします。
初級水泳	木曜日、金曜日は月替りで4泳法を練習します。(400m~500m前後) 水曜日は週替りで4泳法を練習します。(800m前後)
中級水泳	4泳法で、泳力・体力向上を目指します。(1200m前後)
中級・上級水泳	4泳法で、泳力・体力向上を目指します。(中級1,300m前後、上級1,700m前後)
マスターズ水泳 中級・上級	4泳法で、技術・タイムアップを目指し、大会出場を目的とした練習も行います。(中級1,300m前後、上級1,700m前後)

※中級・上級コースでは、春・秋の大会に向けた練習内容になる場合があります。(ターン・飛び込み等)

無料 運動初心者でも安心サポート ※入館料は別途必要です。

●ジムプログラム作成(予約制)

ジム初心者の方や目的に合わせてスタッフが運動プログラムを無料で作成いたします。約30分マシンの使用方法、正しい姿勢などをご案内。

- 平日 11:00~20:00
- 土・日・祝 11:00~18:00

●健康増進セミナー

ご自宅でもできる簡単なストレッチや筋トレ・脳トレ・レクリエーションなどを紹介します。

- 毎週日曜日 11:30~12:15
- 毎週火曜日 13:15~14:00
- 3階スタジオで開催

●初めてプール

プールで運動したいけど、泳げない、水が苦手な方へ入水方法から歩行運動までお手伝いします。

- 毎週木曜日 13:15~14:00



天童市健康増進施設

Re play! TENDO
りぶれい てんどう

TEL.023-676-5580

天童市本町1丁目1番2号 パルテ2F
URL <https://www.replay-tendo.com>