

初めてのの方も  
安心!!

# アスレチックコーナー 前期会員募集中

(令和6年4月1日～令和6年9月30日)

## 利用料金

4月に入会の場合、6ヶ月間で

【一般(高校生～64歳)】

【65歳以上・障害者の方】

**9,420円**  
(税込)

**4,740円**  
(税込)

都度利用も可能です

1回券

**420円** (税込)

回数券(6枚綴り)

**2,100円** (税込)

※65歳以上の方、障害者の方は半額となります

その他、詳しい情報はホームページをご覧ください。

※写真はイメージです。実際の室内とは異なります。

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

〒701-0205 岡山市南区妹尾880-1

西ふれあいセンター

☎ **086-281-9611**

<https://www.okayama-fureai.or.jp/nishi/index.html>

西ふれあいセンター アスレ 検索

## 【設置機器の紹介】

ランニングマシン、エアロバイク、各種ウエイトマシン、ダンベル(1~5kg)、腹筋台、背筋台 など

※上記以外の運動機器は各センターのホームページをご確認ください。

## 【運動相談について】

専門の指導員が機器の使用方法やご希望に応じたトレーニング方法などをお伝えします。お気軽にご相談ください。

各ふれあいセンターの運動相談の時間は下表をご参照ください。

	月	火	水	木	金
岡山	18:30~19:30			10:00~12:00 13:30~14:30	
西大寺			18:30~19:30		10:00~12:00 13:30~14:30
北		10:00~12:00 13:30~14:30		18:30~19:30	
西	10:00~12:00 13:30~14:30	18:30~19:30			
南			10:00~12:00 13:30~14:30		18:30~19:30

※毎月第3土曜日・年末年始(12/29~1/3)は、ふれあいセンター休館日のためご利用いただけません。

※利用日・時間につきましては各センターで異なるため、各ふれあいセンターのホームページをご確認いただくか、下記にお問い合わせください。

## 【お問い合わせ先】

- 岡山ふれあいセンター(岡山市中区桑野715-2) TEL:086-274-5151
- 西大寺ふれあいセンター(岡山市東区西大寺中二丁目16-33)TEL:086-944-1800
- 北ふれあいセンター(岡山市北区谷万成2-6-33) TEL:086-251-6500
- 西ふれあいセンター(岡山市南区妹尾880-1) TEL:086-281-9611
- 南ふれあいセンター(岡山市南区福田690-1) TEL:086-261-7001