

走る

# ありそドームで

# Let'sトレーニング!!

鍛える

踊る

利用するには会員登録が必要？

会員登録は不要です。

利用料は1回500円!!

トレーニングマシン・スタジオレッスン  
ランニングコースが利用できます。

※定期券購入の場合申込用紙の記入が必要となります。

ジムなんて利用したことない…

初めての方もご安心を!

スタッフがトレーニングの進め方や  
トレーニング器具の使い方、  
正しいフォームを丁寧に指導します。

どんなことができるの？

40種類の機器を配備!

ご自身の体力に合わせたマシンでの  
筋力トレーニング、  
エアロビクス等のスタジオプログラム、  
ランニングコースが利用できます。

何からしていいかわからない…

メニューを作成します!

「体重が…」「体力をつけたい…」など、  
お悩みや目的、体力レベルに  
合わせたトレーニングメニューを  
作成します。

スタジオプログラムに興味がある!

どなたでも楽しめます!

ストレッチやエアロビクスなど、  
初心者～上級者、老若男女を問わず  
楽しめる、多彩なプログラムを  
実施しています。

## トレーニングルーム利用料金表

一般

中学生・高校生

1回券 500円

1回券 210円

11回券 5,000円

11回券 2,100円

3ヶ月定期券 12,000円

3ヶ月定期券 4,500円

6ヶ月定期券 20,000円

※2020.4.01～

12ヶ月定期券 36,000円

## アクセスマップ



# ありそドーム

トレーニングルーム営業時間 休館日：火曜日

平日 9:30～21:30  
日・祝 9:30～17:00

お問い合わせ

〒937-0066 魚津市北鬼江 2898-3  
TEL 0765-23-9800 E-mail ariso@spo-uozu.com