

トレーニングジム利用の手順

トレーニングジムの利用は、初回のみ【予約制】になっています。下記に従って利用を開始して下さい。

📞 まずは予約をお取り下さい

下記の【利用案内】から、あなたの都合の良い日時を選んで電話かメールでご予約下さい。



ご予約日 当日

体組成測定・問診後、マシンの使用方法等を説明します。
ご希望の方には、あなたにより合った運動プログラムの作成・指導を行います。

《当日必要な物》

- ・社員証 又は 運転免許証などの顔写真
- ・健康診断結果(無い場合、要相談)
- ・運動のできる服装 & 室内シューズ
- ・飲み物
- ・バスタオル (マットに敷いて使用)
- ・利用料金 (下記参照)
- ※ その他(必要な物があれば)

🏃 2回目からのトレーニング

2回目以降は、いつでもあなたの都合の良い時間でトレーニングが出来ます。
希望に応じて、再度トレーナーがアドバイストレーニングも行います。(要予約)

利用料金

利用内容	利用料金
アドバイス・トレーニング (初回)	400円
自主トレーニング (2回目以降)	200円
自主トレーニング回数券 (11枚綴り)	2,000円
貸しタオル・貸しシューズ	各50円

B会員の方は、別途入館料がかかります。
(月会費または年会費)

利用内容	利用料金
B会員 月会費	500円
B会員 年会費	5,000円

A会員 … ボッシュ健康保険組合の被保険者
・被扶養者・組合退職者(就職をして他の健保組合となった方は、B会員とする)

B会員 … その他の方

利用についてのご案内

当館の利用は、**高校生以上**です。当健保に加入していない方(B会員)でも、ご利用できます。

休館日： 毎週 日曜日・月曜日、GW、夏季・冬季休業

利用時間： 火～金 9:30～20:00(閉館20:30)
土曜日 9:00～17:30(閉館18:00)

お問合せ： ☒ h_center@bosch-kenpo.or.jp
☎ 0493-22-0890 0493-22-0889(土曜のみ)

