

生活スタイルに合わせて運動できる！

# 南伊豆町 マシントレーニング事業

3か月 3,000 円で  
筋トレ・有酸素運動が  
週2回できる！

あなたもトレーニング始めませんか！



筋トレ



有酸素運動

## 利用方法

LINEまたは  
電話でご連絡ください。

■ Tel:23-2315(平日 9:30~15:30)

■ 公式 LINE に“事業利用希望(南伊豆町・氏名・加入  
保険名(国保・社保等))”と投稿してください。



公式 LINE

イーズウェルネス(下田市6丁目 36-2)

### <利用できる時間>

**午前6時~午後12時(6:00~24:00)の中で好きな時間に利用できます。**

※初回・最終回等は面談を行いますので、スタッフと時間を御相談ください。

<対象者> 20~64 歳の町民(国民健康保険の方15人、それ以外の方15人)

※初めて利用する方優先

<利用料> 3か月で 3,000 円

<期間> 初回利用日から3か月(週2回) 初回開始は 11 月末まで