

厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



発行：厚別公園競技場

令和3年8月号

vol.42

トレーニングの聖地

特集

厚別公園トレーニングルーム大解剖

- ✓ マシンや器具を写真付きで紹介
- ✓ トレーニングルームの“ここ”がスゴイ
- ✓ イベント情報：ノルディックウォーキング講習会

厚別公園

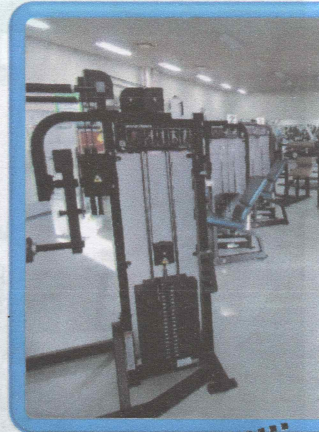
検索

厚別公園トレーニング

初心者でも使いやすいエアロバイクやアスリート向けのパワーマックスなど種類が豊富です！

ランニングマシンは電動式と自走式合わせて4台あります。シンプルな操作で手軽にランニングができます

最新鋭のトレーニングでも使いやすい設計とを満遍なく鍛えること



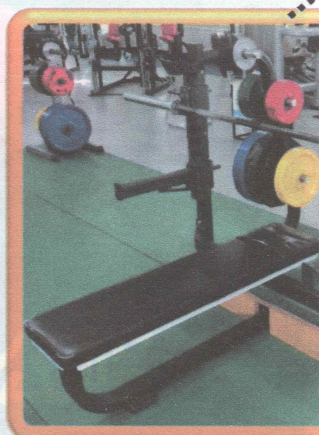
有酸素エリア

マシンエリア

入口
受付

ストレッチ
スペース

計測機器など



入口裏側にはマッサージチェアが2台あります。1回15分、トレーニングルームの利用料で何回でも使用できます！

ストレッチや体幹トレーニングのDVDを見ながら、身体を動かしましょう！ケーブルを使った自重トレーニングもできます！

ジムでの人気種目であり競技水準の専用ラック目指せ！ベンチプレス

SNSもチェックしてみてください！→

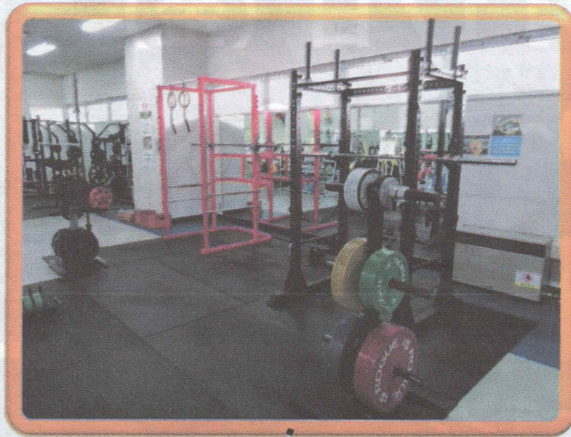


Twitter アカウント：@atsu_training

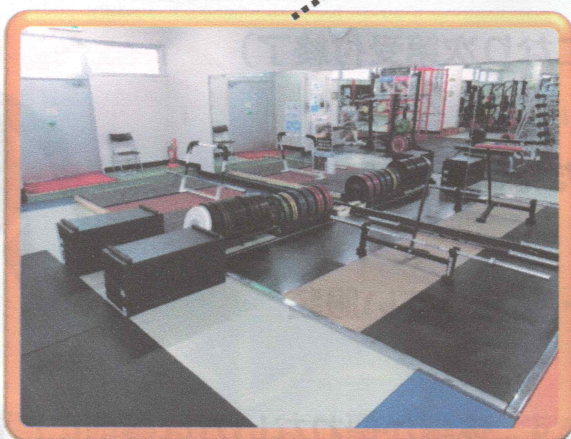
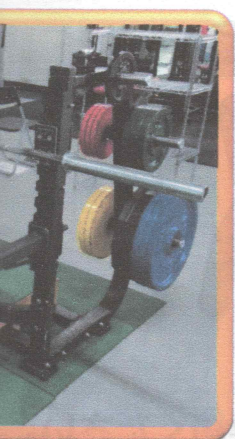
トレーニングルーム大解剖

マシンは、どなた
よっており、全身
ができます！

ここでは、スクワットや懸垂などのトレ
ーニングができます！セーフティもあり
高重量のトレーニングも安心！



フリーウェイトエリア



ベンチプレス。
2台あります。
100kg！

アスリート必須のトレーニングである
クリーンはこちらでできます！頭の上
からバーベルを落としても問題なし！

トレーニングルームの特徴

厚別公園トレーニングルームは陸上競技場メイ
ンスタンド下にある施設です。2016年に大規模リ
ニューアルを行い、それ以降は毎年少しずつアップ
グレードを重ねてきました。誰もが使いやすい公園
のようなトレーニングルームを目指して日々、運営
しています。

縦長のレイアウトですがマシンや器具の間隔は
広く、のびのびトレーニングすることができます！

最大の特徴は、トレーナーが厳選したマシンや器
具が勢揃いということです。競技水準のバーベルや
プレートをはじめ、世界で最もメジャーなトレー
ニングマシン、ユニークなランニングマシンやエアロ
バイクなど、道内随一の設備です！

運動不足を感じている方はぜひ、厚別公園トレ
ーニングルームまで足をお運びください！

トレーニングルームの“ここ”がスゴイ！

- ✓ ワンコインで利用時間制限なし！自分のペース
でトレーニングできます！
- ✓ トレーナー常駐で、初めて運動する方でも安心！
- ✓ 最高級のバーベルやプレートで、本格的な
トレーニーやアスリートも大満足！
- ✓ トップアスリートも使用する、“身体のケア
アイテム”も使い放題！
- ✓ あなたに合ったプログラムを作成！

利用料金 & 開放時間

区分	一回券	回数券
一般	500円	5000円
高校生	300円	3000円
65歳以上	300円	3000円

開放時間 9:00～21:00 (最終受付 20:00)

※回数券は11枚綴りとなります

※中学生以下はご利用になれません



Instagram アカウント : atsubetsu_training

ノルディックウォーキング講習会

2021年9月17日（金）

10:00～11:30

ノルディックウォーキングとは？

- ✓ 2本のポールを使用したウォーキング
- ✓ ポールの補助によって膝や腰への負担が最大40%減少
- ✓ 運動不足の方や年配の方にオススメ！

場所 厚別公園競技場（集合は役員室）

受講料 100円（レクリエーション保険代込み／当日支払／用具の貸出は別途100円）

定員 小学生以上の男女10名（定員になり次第受付終了）

申込 9月3日（金）より直接窓口または電話にて申込

持ち物 マスク・帽子・タオル・飲み物・動きやすい服装

その他 当日、自宅にて検温をお願いします。体調が優れない方は事前にご連絡ください。



厚別公園 Atsubetsu park

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1 電話：011-894-1144

受付時間 8:30～21:00

駐車場無料

ホームページはコチラ

アクセス

