

令和6年度 フィットネスクラブ 一覧

施設名 電話番号	営業時間	提供できるサービス等 体験内容	備考
☆ フィットネスクラブ エフバイエー長野 健康ZONE 100 (三輪) ☎234-1514	○月～金曜 10:00～21:00 ○土曜 10:00～17:00 ※チケットご利用の場合 月～金曜 10:00～16:00 土曜 10:00～13:30 ※定休日 日曜・祝日・31日 その他(お盆・年末年始)	1回 無料 90分 【施設特別体験】 簡単な「健康チェック」と「体組成測定」を行いマシンジムの体験ができます。(どなたでも簡単にできる筋力トレーニングと運動の方法を体験することができます) *ご入会特典あり	
☆ 漢方の永寿屋内 運動元気倶楽部 (稲田) ☎263-5021	○10:00～19:00 定休日無し	1回 無料 60分 心、体の両面から健康にアプローチする施設です。 身体ケア法、疲労回復プログラム、呼吸・瞑想プログラム、HITTプログラム(ダイエット)の体験や不調改善に向けた多角的なアドバイスを実施します。	
☆ フィットネスジム FIT365 北長野 (吉田) ☎257-0510	○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00～21:00 (水曜は利用不可) 土・日・祝日 10:00～19:00 ※定休日 原則無し	入退館1回まで・時間制限無し バーチャル映像を見ながらバイクレッスンができます。 女性専用のトレーニングエリアがあります。 室内シューズをご持参ください。	
☆ ピラティススタジオ ボディプログレス 長野駅善光寺口 旧アゲインとなり ☎228-2631	○平日 10:00～22:00 ○土曜 8:00～15:00 ※定休日 日曜・祝日	1回 無料 ヨガ、脂肪燃焼運動をご体験いただけます。 少人数制です! 体力に自信のない方に、ご利用いただいています。	
☆ スパ・サルーテ 妻科 うるおい館2階 ☎237-4127	○全日 6:00～22:30 ※チケットご利用の場合 平日・土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～15:00 ※定休日 無	1回 無料 60分 体組成測定、カウンセリングを無料で受けることができます。 当日レッスンへの参加も可能です。	 (天然温泉・サウナ料金別途必要)
☆ GET'IN SHAPE 柳町県住近く ☎266-0066	○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日・土曜 9:00～21:00 (月曜は利用不可) 日曜 9:00～17:00	1回 無料 60分 専門的なトレーニングマシンを用いてパーソナルトレーニングを提供します。 高性能体組成計を用いて身体カウンセリングを提供します。 上履きをご持参ください。	
☆ 南長野運動公園 総合体育館 (篠ノ井東福寺) ☎293-4048	○平日 8:30～23:00 ○土日祝 8:30～20:30 ※定休日 毎週火曜・元日	1日 無料 マシンジム、スタジオ・プール各レッスンが1日体験できます。	 (プール内水着着用)
☆ 長野運動公園 総合運動場 ・ アクアウイング (東和田) ☎244-7555	<ジム><プール(4～10月)> 平日 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00 <プール(11月～3月)> 9:00～21:00 ※定休日 月曜	1回 無料 (ジムかプールいずれか1つ) <ジム>有酸素系・無酸素系マシン各種あります。 マシンの有効な使い方、運動方法をアドバイスします。 <プール>(25m・50m) ウォーキング専用コースもあります。	

施設名 電話番号	営業時間	提供できるサービス等 体験内容	備考
☆ カーブス上千田 ☎214-3029			女性のみ
☆ カーブス イオンタウン長野三輪 ☎462-3029			
☆ カーブス長野あおぞら (東和田) ☎241-1702			
☆ カーブス長野若槻 ☎241-3029	○平日 10:00～13:00 15:00～19:00	1回 無料	
☆ カーブス青木島 ☎217-9705	○土曜 10:00～13:00	60分	
☆ カーブス安茂里 ☎219-5225	※定休日 日曜・祝日		
☆ カーブス川中島 ☎214-1880			
☆ カーブス西友川中島 ☎274-5475			
☆ スポーツネットワーク SAM長野 三輪店 ☎225-9117	○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00～22:00 (木曜利用不可) 土曜 10:00～21:30 日・祝日 10:00～18:00 ※定休日 不定休	1回 無料 トレーナーが適切な運動方法をアドバイスします。マシン/スタジオ/プールの各種プログラムの中から、ご希望のメニューを選択できます。	
☆ スポーツネットワーク SAM長野 今井駅前店 ☎254-6002	○24時間営業 ※チケットご利用の場合 平日 10:00～22:00 土曜 10:00～21:30 祝日 10:00～18:00 (日曜利用不可) ※定休日 不定休	1回 無料 体成分分析器による「体脂肪量」「筋肉量」「内臓脂肪面積」などの測定を行います。	
☆ サンマリンながの (松岡) ☎221-5535	<プール> 平日 13:00～20:40 土日祝 及び 夏季(7～8月) 9:00～20:40 <トレーニングルーム> 9:00～21:00 <流水プール教室> 火曜 9:45～10:45、 11:00～12:00 金曜 9:45～10:45	1回 無料 プール・トレーニングルーム・流水プール教室のいずれか1つご希望のものを体験できます。 流水プールのパッシブ効果を利用した県下唯一の流水教室では、膝・腰痛、マヒ等で陸上での運動が困難な方も、機能回復・痛みの緩和・リラクゼーションができるプログラムを提供します。	

※ご本人様以外は、利用できません(施設名に☆印のある施設は、同伴者1名まで利用可能)

※定休日については、年末年始等、記載された日以外でも休館となる場合があります。