

石巻トレーニングセンターについて

- 1 石巻市総合運動公園の「石巻トレーニングセンター」が平成30年3月末で竣工し、平成30年12月1日から供用開始する。「施設名」・「使用料」・「供用日・供用時間」等は以下の通りである。

2 内容

(1) 施設名 : 『石巻トレーニングセンター』（石巻市都市公園条例）

(2) 使用料 （石巻市都市公園条例）

区分	単位	金額
一般（個人使用）	1回	500円
	回数券（11回分）	5,000円
大学生（個人使用）	1回	300円
	回数券（11回分）	3,000円
高校生（個人使用）	1回	200円
	回数券（11回分）	2,000円

(3) 供用日・供用時間 （石巻市都市公園条例施行規則）

区分	供用時間
4月1日から3月31日まで	午前9時から午後9時まで

※毎週日曜日及び国民の祝日に関する法律に定める休日の供用時間は午前9時から午後5時まで

(4) 総合運動公園全体の供用時間 （石巻市都市公園条例施行規則）

区分	供用時間
4月1日から11月30日まで	午前5時から午後9時まで
12月1日から3月31日まで	午前7時から午後9時まで

石巻トレーニングセンター

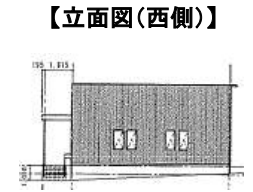
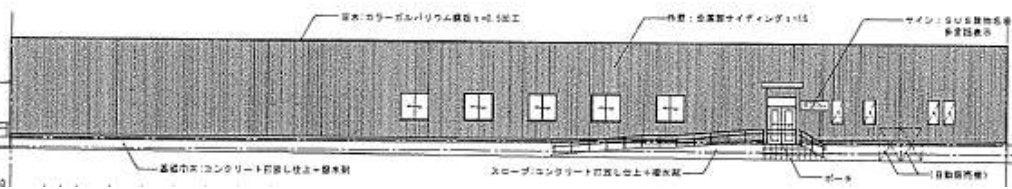
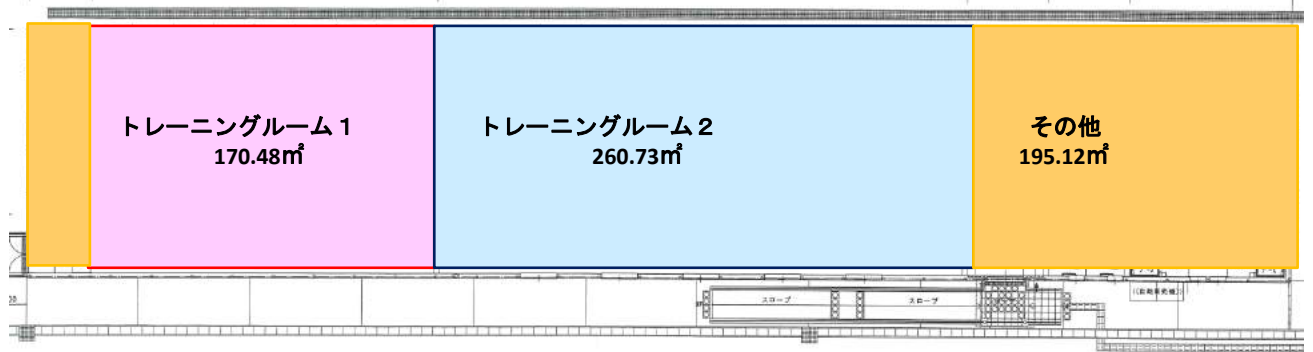
【Ishinomaki Training Center】

【施設概要】

- ・平成30年3月建物完成
- ・建築面積 626.33㎡

■ トレーニングルーム1(フリーウエイト中心)	170.48㎡
■ トレーニングルーム2(一般用マシン等)	260.73㎡
■ その他(更衣室、事務所、倉庫等)	195.12㎡

【平面図】



【外観】



【内装】



トレーニングルーム1



トレーニングルーム2

【導入する備品】

(1)バーベルセット



(2)パワーラック



(3)ダンベルセット



(4)ケトルベルセット



(5)フラットベンチ



(6)アジャスタブルベンチ



(7)アジャスタブルアブベンチ



(8)バックエクステンション



(9)レッグプレス/カーフプレス



(10)レッグエクステンション/カール



(11)ヒップアダクター/アダクター



(12)マルチプレス



(13)ペクトラルフライ/リアデルト



(14)ラットプルダウン/シーテッドロー



(15)アブ/ローバック



(16)ロータリートルソー



(17)ローイングマシン



(18)ステーションナリーバイク



(19)ウォールマウント



(20)自走式トレッドミル



(21)ファンクショントレナー



(22)トレッドミル



(23)クライムミル



(24)アップライトサイクル



(25)リカバントサイクル



(26)エリプティカル



(27)ショルダーエイベイション



(28)チェストエクステンション



(29)クラスエクステンション



(30)アダクターエクステンション



(31)振動マシン



(32)スラックラインラック



(33)ウォーターバック



(34)プライオボックス



(35)アジリティマット



(36)ストレッチマット

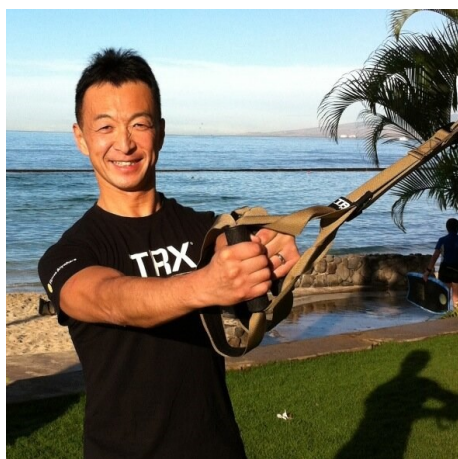


品目	数量	品目	数量	品目	数量
バーベルセット	1式	パワーラック	1式	ダンベルセット	1式
ケトルベルセット	1式	フラットベンチ	4台	アジャスタブルベンチ	1台
アブベンチ	1台	バックエクステンションベンチ	1台	レッグプレス/カーフプレス	1台
レッグエクステンション/カール	1台	ヒップアダクター/アブアダクター	1台	ラットプルダウン/シーテッドロー	1台
マルチプレス	1台	ペクトラルフライ/リアデルト	1台	アブ/ローバック	1台
ロータリートルソー	1台	ローイングマシン	2台	ステーションナリーバイク	6台
ウォールマウント	1台	自走式トレッドミル	2台	ファンクショントレナー	1台
トレッドミル	2台	クライムミル	1台	アップライトサイクル	1台
リカバントサイクル	1台	エリプティカル	1台	stretch ショルダー	1台
stretch チェスト	1台	stretch クラス	1台	stretch アダクター	1台
振動マシン	1台	スラックラインラック	1式	ウォーターバック	1式
プライオボックス	1式	アジリティマット	1式	ストレッチマット	8枚

オープニングセレモニー・イベント スケジュール

- 時間 2018年12月1日（土）午前9時30分～
- 場所 石巻トレーニングセンター前（石巻市総合運動公園）

TIME	内容
9:30	オープニングセレモニー 開式、吹奏楽演奏（石巻地区広域消防音楽隊）
	あいさつ、来賓紹介、テープカット等
10:15	閉式
11:00	オープニングイベント（午前の部） テーマ「動ける体のづくり方」 岩沢陽介氏 ほか
13:00	自由見学会（一般）
14:00	オープニングイベント（午後の部） テーマ「動ける体のづくり方」 岩沢陽介氏 ほか
16:00	自由見学会（一般）



岩沢陽介氏 プロフィール

生年月日 1963年6月18日

ファンクショナル トレーニング ラボ クエスト 代表
有限会社 エス・フィック 代表取締役

資格等

- ・TRX シニアマスターインストラクター
- ・ダヴィンチボディボードマスタートレーナー ほか

東京を拠点に日本各地でイベントを実施しているパーソナルトレーナー。

今回は、「動ける体のづくり方を」テーマに講演、トレーニング機器体験会をしていただきます。