

# 豊田合成健康管理センター（井之口） 「フィットネスルーム」のご案内

常駐の専属トレーナーから  
アドバイスがもらって、  
効果的に運動しましょう！！



## ジム



場所：健康管理センター  
（井之口）2階

日時：18:00～21:00  
（水曜は17:30～）

持ち物：動きやすい服・タオル・  
室内シューズ

費用：無料

運動教室も開催しています！！

## ピラティス

しなやかで疲れにくい、ケガの少ない、  
強い筋肉を作りましょう。

場所：健康管理センター 第一研修室  
（裏のページ参照）

日時：毎週火曜日（開館日のみ）

\*休講の場合あり。詳細は健保ホームページ参照。

時間：19:00～19:45

## パーソナル トレーニング

マンツーマンで行うトレーニング。  
専属トレーナーから指導を受けら  
れます。

場所：健康管理センター2階  
フィットネスルーム

日時：毎週水曜（状況に応じ、随時）

時間：開館時間内

# 案内図

< 1階 >



## フィットネスルームへの順路

「豊田合成健康管理センター体育館」



入口右側にてスリッパもしくは体育館シューズに履き替え  
階段にて2階へ



右側カーテンを抜けアリーナへ



右側カーテンの隣の『健康フィットネス』入口より入室

### 【問い合わせ】

フィットネスルーム TG内線：611-5135（18:00～21:00、水曜 17:30～21:00） 恒川トレーナー  
豊田合成健康保険組合 TEL：0587-23-6661 TG内線：611-5105 担当：4G 小澤