

春に向けて カラダもココロも健康になろう!

荻野運動公園トレーニング室

新規利用者 初回利用キャンペーン!



トレーニング室
利用券
プレゼント



ミネラル
ウォーター1本
プレゼント



インボディ
(体成分測定器)
無料測定

さらに希望者は期間中にワンポイントアドバイスを受講できます!

(10分間、要予約、健康相談・トレーニングのどちらかを選択)

※初回の利用はビギナー講習を受講してからの利用になります。

※ビギナー講習は随時開催しております。受付でトレーナーにお申し出ください。

※トレーニング室は「トレーニングウェア」と「トレーニングシューズ」を着用してご利用ください。

※「トレーニング室利用券」の有効期限は2026年6月末日です。

キャンペーン期間

2026年

2月10日(火) ▶ 3月1日(日)

InBody

スマホアプリ連携で
体成分の変化を分析
できます!

数値管理で
理想のカラダづくり
を目指しましょう!

100円/1回

※トレーニング室内に
設置しています



初めての
方でも安心

トレーナーが丁寧に
アドバイスします!



さらに!

ご紹介キャンペーン実施中!

期間中に「新規利用者」を紹介していただくと
紹介していただいた方に「1回無料券プレゼント」

※トレーニング室利用券はご紹介1名につき1枚差し上げます。

※利用券は紹介者のみ利用できます。

※有効期限は2026年6月末日です

利用料金 400円/回

利用時間 9:00~21:00

※21:00までに退館



荻野運動公園
Ogino Athletics Park

TEL 046-225-2900

〒243-0202 厚木市中荻野1500

休館日: 日曜・祝日の翌日の平日/年末年始 HP: <https://ogino-park.jp/>

3,000円(3,500円相当)
1,000円(1,100円相当)

おトクな回数券も販売しています

トレーニング室レッスンプログラム

トレーニング室レッスンプログラムはトレーニング室利用料(400円)で受講できるレッスンです♪

※レッスンプログラム参加の際はトレーニング室利用券の購入が必要です。

※レッスン初参加の場合、事前にトレーニング室のビギナー講習受講が必要となります。

※下記の一覧は2025年1月時点の内容です。今後内容変更となる場合もございますので予めご承知ください。

ソフトエアロ・・・初めての方でも簡単に行える、音楽に合わせて行う有酸素運動です。心肺機能向上、筋持久力をつけて疲れにくい体作りをしましょう!

- ▶ 毎週火曜日 11:00~11:30
- ▶ 毎週金曜日 11:15~11:45
- ▶ 定員:火曜日25名、金曜日30名



初めてヨガ・・・ヨガの初級クラスになります。

- ▶ 毎週水曜日 11:20~12:00
- ▶ 定員:25名



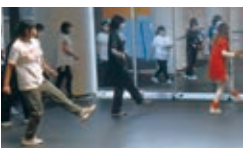
キックボクササイズ・・・キックボクシングなどの格闘技をミックスし、安全性に基づいた構成で、脂肪燃焼、筋力アップを目的とするエクササイズです。

- ▶ 毎週水曜日 17:00~17:40
- ▶ 定員:25名



ボディケア&ダンスエクササイズ・・・身体のコンディショニングを整えてから、音楽に合わせて、楽しく心とカラダを軽くしていきます!

- ▶ 毎週金曜日 14:50~15:30
- ▶ 定員:25名



※荻野運動公園トレーニング室では『トレ室スクール』(10回/3~4か月など一定の期間で実施する教室、参加費別途)も開催しております! 詳しくはHPをご確認ください!

フィットネス30・・・エアロビクスの動きを中心に、約30分間有酸素運動を行います。楽しみながら筋力と体力向上を図りましょう。音楽に合わせて動くことが脳のトレーニングにもつながります!

- ▶ 毎週火曜日 15:00~15:40
- ▶ 定員:30名



コンディショニングヨガ・・・呼吸を整えながら、ヨガの動きを取り入れ正しい身体の使い方をやっていくクラスです。

- ▶ 毎週水曜日 14:45~15:25
- ▶ 定員:25名



足腰・体幹運動・・・いつまでも若々しく、しゃっきりとした姿勢で歩ける身体づくりを目指します。

- ▶ 毎週木曜日 14:30~15:10
- ▶ 定員:25名



セルフケアエクササイズ・・・「いつまでも健康で自ら動き続けられる身体づくり」を目指して、主に体幹と下半身の筋力強化と機能強化に特化したエクササイズを行います。

- ▶ 毎週日曜日 11:00~11:30
- ▶ 定員:25名



パーソナルトレーニング

初心者から経験者まで、専門インストラクターによるマンツーマンでのトレーニング!理想の体型を一緒に目指しましょう!

- ▶ 月1回開催 ※HPをご確認ください
- ▶ 対象 高校生以上
- ▶ 参加費 2,500円(30分/1名、トレーニング室利用料含む)
- ▶ 場所 トレーニング室
- ▶ 受付 事前予約
トレーニング室・プール受付
またはお電話にて 046-225-2689 (プール受付)



「健康・運動」相談

あなたの健康、見直しませんか? 健康・運動・栄養・睡眠・生活習慣病などの悩みについて専門スタッフがアドバイスを行います。

- ▶ 月1回開催 ※HPをご確認ください
- ▶ 対象 高校生以上
- ▶ 参加費 無料(1人30分以内)
- ▶ 場所 ストレッチスペース特設会場
- ▶ 受付 事前予約
トレーニング室・プール受付
またはお電話にて 046-225-2689 (プール受付)



ボディコンバット & ボディアタック

NZから全世界へ配信の大人気グループレッスン。エネルギッシュな音楽に合わせて行うフィットネスプログラムです。ストレス発散やシェイプアップに効果的です。

1回800円の都度払い制なので、お気軽にご参加ください。事前の予約も不要です。

初めての方も大歓迎!スタジオレッスンが初めての方も大歓迎です。上手下手を気にせず、どなたでも楽しめるプログラムです。

BODYCOMBAT・・・空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウト

- ▶ 毎週水曜日 18:00~18:45
- ▶ 毎週土曜日 18:00~18:45



BODYATTACK・・・ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト

- ▶ 毎週土曜日 19:00~19:45



最新の日程は、荻野運動公園ホームページをご確認ください