

令和7年度 第1回 体力アップ in スポーツジム 施設情報

施設名		住所 (電話番号)	運動内容	初回日時	2回目以降の利用 ※利用可能時間内での希望する1時間で調整します。		駐車場	公式サイト
NAS 長崎		葉山 1-6-37 西友道ノ尾店 (095-855-2033)	トレーニングマシン	9月22日(月) 10:00~11:00	火~土 10:00~22:30 日・祝日 11:00~21:00 定休日 月曜日		西友道ノ尾店駐車場 (3時間無料) ※利用時はジム受付に お申し出ください。	https://www.nas-club.co.jp/nagasaki/index.html
ルネサンス長崎 ココウォーク		茂里町 1-55 ココウォーク内 4F (095-840-9550)	トレーニングマシン スタジオプログラム プール 等	9月22日(月) 10:00~13:00 ※終わり次第、 解散となります	火~金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝日 10:00~19:00 定休日 月曜日		ココウォーク駐車場 (2時間半無料)	https://www.s-re.jp/nagasaki-cocowalk/
グローバル		昭和町 1-3-19 瀏野ビル 1F (080-5480-1888)	ストレッチ トレーニングマシン	希望日時を確認し 調整します	火・木・金 10:00~11:00		グローバルジム駐車場 (無料) ※場所に関りがあります 利用時はお申し出ください。	https://www.globalgymnagasaki.com
マルヤジム	宝町店	宝町 5-9 宝町ビル 2・3F (095-844-0542)	筋肉体操 または トレーニングマシン ※筋肉体操又はトレーニングマシンどちらかみの利用になります。申込時に希望を選択してください。 ※筋肉体操とはフロアにおいて、自重や軽ダンベル使用による集団体操です。	希望日時を確認し 調整します	筋肉体操 月~金 13:00~14:00 トレーニングマシン 月~金 14:00~22:00 土 13:00~18:00 定休日 日曜日	※希望の曜日に来所できないときは、事前相談の上、曜日や指定店の振替が可能です	ビル左横、外壁沿いの専用駐輪スペース (二輪のみ)(無料)	https://www.maruyagy.com/
	中央橋店	江戸町 5-6 明和ビル 3F (095-821-9973)			筋肉体操 月・火・木・金・土 13:00~14:00 トレーニングマシン 月~金 14:00~22:00 土 14:00~18:00 定休日 日曜日		無し	
	葉山店	葉山 1-28-15 S&B 葉山ショッピング 2F (095-856-7801)			筋肉体操 月・木・土 13:00~14:00 トレーニングマシン 月・水・木・金 14:00~22:00 土・日 10:00~18:00 定休日 火曜日		S&B 葉山ショッピングプラザビル駐車場(無料)	