

100歳になっても元気に運動を。アクティブシニアのためのフィットネスクラブ。



フィットネスクラブ エフバイエー長野 健康ZONE100

成人フィットネス ご案内

TEL: 026-234-1514

〒380-0803 長野市三輪7-6-31

●営業時間

月曜日～金曜日 10:00～20:00
土曜日 10:00～15:00

●休館日

毎週日曜日、祝祭日、31日
その他（お盆、年末年始等）

※表記の金額は全て税込となります

●個人会員区分

会員区分	月会費	こんな方にオススメ
前払い	7,700円	○とにかくお得に利用したい。○週に2回以上利用する。 ○毎回の支払いは面倒。
都度払い	1回990円 (+3,520円/月)	○続けられるか心配。○休んで損をしたらどうしよう。 ○試しにやってみたい。

※どちらの区分も営業時間すべてをご利用いただけます。

※個人会員の方が他店舗（若里・須坂・中野）をご利用になる際はご利用店舗にて施設利用料550円を都度お支払ください。

※法人会員区分もございます。詳しくはお問い合わせください。

●ビジター料金（一般利用）

最初の1時間まで	1,650円	以後30分延長ごとに	550円加算
----------	--------	------------	--------

●ご入会手続きにご用意いただくもの

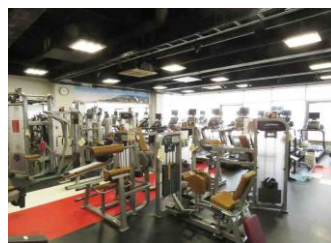
- 登録料（3,300円）
- 当月分日割り月会費（当月から開始される方のみ）
- 翌月分月会費
- 会員証代（1,100円）
- 指定金融機関口座番号（八十二銀行・長野信用金庫・ゆうちょ銀行・長野銀行・J A）
- 口座届出印
- 身分証明書（外国人の方は外国人登録証明書）

●各施設のご案内

【トレーニングジム】

- ・各種筋トレマシン、有酸素マシン、フリーウエイト、ストレッチエリア。
- ・トレーニングマシン等のご利用方法はジムトレーナーがご案内いたします。
- ・ご希望の方には個別の運動メニューをお作りいたします（作成無料）。
- ・スタッフによる楽しいレッスンが受け放題。
- ・マッサージチェア・エアマッサージ無料。

※月曜日～金曜日16：00～20：00、土曜日13：30～15：00はトレーニングジム内のスタッフが無人となります。



【プール】

- ・25m×7コース、ウォーキング専用プール、ジャグジー、サウナ。
- ・水温30.5℃～31.0℃
- ・水泳レッスン、アクアビクス等のレッスンも豊富。

※月曜日～金曜日17：00～20：00はプールをご利用いただけません。

※時間帯によりコース利用制限がございます。



【お風呂】

- ・大浴場、サウナ、カラン、個室シャワー。
- ・シャンプー、ボディソープ完備。

【ながでんカルチャー長野教室】

- ・外部インストラクターによる本格的なレッスン（有料）。
- ・エアロビクス、ヨガ、、ピラティス、ダンス、ステップ、ホットスタジオ等。
- ・カルチャー教室だけのお申込みもできます。
- ・カルチャー教室の後はお風呂もご利用いただけます。

※詳しくはお問い合わせください。



【別途有料アイテム】

- ・パーソナルトレーニング…ジムトレーナーによるマンツーマンの運動指導。
- ・契約個別ロッカー…室内用シューズやお風呂セット等を収納いただけます。
- ・HOTルーム…フェイス、フット、リンパ等のケア。



【指定運動療法施設】

- ・当クラブは厚生労働省の指定運動療法施設に認定されており、一定の条件を満たすと月会費が医療費とみなされ控除の対象となります。

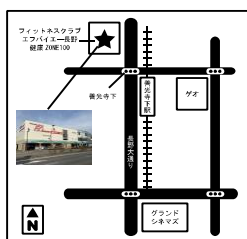


●アクセス

〒380-0803 長野市三輪7-6-31
長野電鉄善光寺下駅下車徒歩1分

P 無料

※式萬圓堂様店舗前の駐車場は不可。



令和4年度 エフバイエー長野～健康ZONE100～ 年間スケジュール表

コース変更・休会の届出は前月の15日まで、退会の届出は当月の15日までにフロントにてお手続き下さい

2022年

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023年

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

営業時間 月～金 10:00～20:00 土 10:00～15:00

日・祝・31日
その他

休館日

◆【プール利用可能時間】月～金10:00～17:00 土 営業時間内すべて利用可能

◆【ジムスタッフ無人時間】月～金16:00～20:00 土13:30～15:00

◆【休館日】

・日・祝日以外に31日・お盆・年末年始等による休館日あり。その他、施設設備メンテナンス等により臨時休館する場合がございます。その際は予め館内掲示にてお知らせいたします。

◆【カルチャー教室について】

・エフバイエー会員の方は会員価格にてお申込みいただけます。

・定員の空き状況によっては途中参加、1回体験もご利用いただけます。

【各種お問合せ】 フィットネスクラブエフバイエー長野～健康ZONE100～ TEL026-234-1514