

# 平成30年度羽村市スポーツセンター トレーニングルーム利用案内

- ★ 利用金額 市内在住・在勤・在学の方 大人150円 中学生70円  
市外の方 大人220円 中学生110円  
※1枚の個人利用券のご利用時間は「入室時刻から2時間まで」です。  
〔中学生はスタジオ個人利用、プログラム参加のみ可。ただし、午後7時以降のご利用は、16歳以上の方の付き添いが必要となります。小学生以下のお子様は、入室禁止です。〕
- ★ 利用時間 午前9時～午後9時45分（入室は、午後9時まで）
- ★ 休館日 平日の月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)
- ★ ご利用の方は1階券売機にて個人利用券を購入するか、回数券をお持ちの上、運動に適した服装に着替え、2階トレーニングルームへお越しください。  
※室内用運動靴がない場合は入室できません。
- ★室内用運動靴と運動に適した服装(ジャージ、スウェット、スパッツなど)でご利用ください。  
※ジーパン、ジーパンに見えるもの、チノパン、ワイシャツ、ベルト、普段着などの服装、または室内用運動靴がない場合は、入室できません。
- ★ 運動に必要なもの以外のお荷物は、更衣室のロッカーをご利用ください。
- ★ 貴重品は、1階ロビーの貴重品ロッカーをご利用ください。(職員にお申し出ください。)
- ★ トレーニング用具の持込は禁止です。
- ★ 平日午後5時～6時及び9時以降、土日・月曜祝日の午後4時30分以降は、スポーツトレーナーが不在となりますので、ジムに設置してあるマシンの使用方法などの説明はできません。  
※受付は1階事務室で行ってください。
- ★ プログラムの参加、スタジオ個人利用、ジムを利用する自主トレーニングごとに、個人利用券または、回数券が必要です。
- ★ 携帯電話はマナーモードに設定の上、トレーニングルーム内での通話、撮影(写真・動画)はご遠慮ください。

## 《スタジオ個人利用の皆様へ》



個人利用のため、グループ(10名以上)でのご利用、およびレッスン形式でのご利用はお断りいたします。また、プログラム(エアロビクス、ステップ等)開始1時間前からプログラム終了後30分間は、ご利用できませんのでご注意ください。個人でデッキを持ち込み、電源を使用する場合は、1階事務室で電源使用料(市内在住・在勤・在学の方100円、市外の方150円)を申請してください。

# スタジオプログラム

	午 前		午 後	夜 間
火	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着70名) ★★	エアロビクス2 11:00~12:00 (当日先着50名) ★★★★★		ステップサーキット 7:00~8:00 (当日先着30名) ★★★★★
水	健康体操 10:00~11:20 (定員なし) ★★		ステップ1 2:00~3:00 (当日先着30名) ★★★★★	エアロビクス1 7:00~8:00 (当日先着50名) ★★★★★
木	ビギナーステップ&シェイプ 9:45~10:45 (当日先着30名) ★★	ステップ2 11:00~12:00 (当日先着25名) ★★★★★		
金	健康体操 10:00~11:20 (定員なし) ★★			
土	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着70名) ★★	エアロビクス1 11:00~12:00 (当日先着50名) ★★★★★	エアロビクス2 2:00~3:00 (当日先着50名) ★★★★★	
日	健康体操 10:00~11:00 (定員なし) ★		エアロビクス3 2:00~3:00 (当日先着50名) ★★★★★	

★の数は、運動の強さを表しています。

(平成29年4月改正)

- 健康体操・・・30分の有酸素運動（ウォーキングなど）の後、肩こり・腰痛体操などを行います。  
 晴れの日には外用の運動靴、雨の日には室内用の運動靴をご用意ください。  
 ※ 夏季（7～9月）は、有酸素運動を最大20分間とします。  
 そのため終了時刻は11:10です。  
 ※ビギナー健康体操は有酸素運動を最大20分間として、内容を短縮したものです。
- ステップ・・・・・・台を利用して昇降運動を行います。  
 ステップサーキット・・・台の昇降運動と筋力トレーニングを交互に行います。

- ♪ 定員の決定は、個人利用券を購入するか、回数券をお持ちの上、運動に適した服装に着替え、2階トレーニングルームで受付を済ませた順とさせていただきます。
- ♪ 受付を済ませた方は、施設内でお待ちください。
- ♪ 事故防止のため、プログラム開始5分以降の受付けはお断りいたします。
- ♪ 火・木・土曜日午前のプログラムについては2本続けてのご参加は出来ませんので、ご了承ください。



お問い合わせ先  
 特定非営利活動法人 羽村市体育協会  
 TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699