

令和元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 | 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。付添いの方は職員までお申し出ください。

- ★ 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。
※土日・月曜祝日の午後 4 時 30 分以降の受付は 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 100 円、市外の方 150 円)をお支払ください。

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) ★★★★☆	プログラムの 受付は 1時間前から です。 	
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・・・最大30分間の有酸素運動（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。そのため終了は11時10分です。
 ※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

