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） ★★★★☆		
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） ★★★★★	

プログラムの受付は１時間前からです。

★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。
晴れの日は外用の運動靴、雨の日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。

お問合せ先
特定非営利活動法人　羽村市体育協会
ＴＥＬ　042-555-1698　ＦＡＸ　042-555-1699