

令和2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

利用料金

市内在住・在勤の方

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。
※付添の方は、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)

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。

- ★ 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。
- ★ 運動に必要なもの以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。(100円リターン式)
- ★ 必ず室内用運動靴をご用意ください。※室内用運動靴がない場合は、入室できません。
- ★ 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、普段着では入室できません。
※ご不明な場合はお問い合わせください。
- ★ トレーニング用具、手具の持込は禁止です。
- ★ 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・在勤の方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人) ★★★★☆	エアロビクス2 11:00~12:00 (当日先着50人) ★★★★☆		ステップサーキット 7:00~8:00 (当日先着30人) ★★★★☆
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人) ★★★★☆	エアロビクス1 7:00~8:00 (当日先着50人) ★★★★☆
木	ビギナーステップ&シェイプ 9:45~10:45 (当日先着30人) ★★★★☆	11:00~12:00 奇数週：ステップサーキット (当日先着30人)★★★★☆ 偶数週：ステップ2 (当日先着25人)★★★★☆	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人) ★★★★☆	エアロビクス1 11:00~12:00 (当日先着50人) ★★★★☆	エアロビクス2 2:00~3:00 (当日先着50人) ★★★★☆	
日	ビギナー健康体操 10:00~11:00 (定員なし) ★★★★☆		エアロビクス3 2:00~3:00 (当日先着50人) ★★★★☆	

★の数は、運動の強さを表しています。

(令和2年4月改正)

※木曜日 11:00~12:00 のプログラムは、奇数週がステップサーキット。偶数週はステップ2となります。

健康体操・・・・・・最大 30 分間の有酸素運動(ウォーキングなど)後、肩こり・腰痛予防体操などを行います。
※夏季(7~9月)は有酸素運動を最大 20 分間とします。そのため終了時間は 11:10 です。

ビギナー健康体操・・・・最大 20 分間の有酸素運動後、肩こり・腰痛予防体操などを短縮して行います。

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(スタジオ)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。
- ♪ 必ず室内用運動靴をご用意ください。※室内用運動靴がない場合は、参加できません。
- ♪ 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できませんので、ご了承ください。



お問合せ

特定非営利活動法人 羽村市体育協会

TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699

