

S & D スポーツアリーナ 羽 村

トレーニングルーム(ジム・スタジオ)利用案内

利用料金 市内在住・在勤・在学 200円 中学生 90円
市外 300円 中学生 130円

※ジムは高校生以上から、
スタジオ（プログラム・個人利用）は中学生以上から利用できます。



利用時間 午前9時～午後9時45分（最終受付時間：午後9時）
※個人利用券または回数券1枚につき「入室から2時間まで」です。

休館日 月曜日（祝日を除く）・年末年始（12月29日～1月3日）

受付 個人利用券または回数券を購入し着替えを済ませ、2階トレーニングルームへ

※トレーナー不在の土日・月曜祝日の午後4時30分以降は1階事務室で受付けます。

※ジーパン、チノパン、ワイシャツ、ベルト等伸縮性のないものはご遠慮ください。

また、室内用運動靴がない場合は入室できません。

※運動に必要な物以外の荷物は、1階更衣室のロッカーを利用してください。

※受付は本人のみ有効です。代理では受付できません。

その他

- ・貴重品ロッカーは1階ロビーにあります。利用する場合、1階事務室にお越しく下さい。
- ・トレーニング用具、手具の持込みはできません。
- ・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。
- ・スタジオプログラムは、予定表を確認してください。

※土日・月曜祝日の午後4時30分以降は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。初めての方は、トレーナーの在席している時間にお越しく下さい。



【スタジオ個人利用について】

- スタジオプログラム開始 30 分前から、終了後 30 分間を除く時間帯はスタジオを個人利用として利用できます。予定表を確認してください。
- 個人利用のため、グループ（10 名以上）及びレッスン形式での利用はお断りします。
- 中学生の午後 7 時以降の利用は、16 歳以上の方の付き添いが必要です。付き添いの方は、トレーナー（職員）までお申し出ください。
- 個人で音響機器を持ち込み、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）をお支払いください。
- スタジオ内での危険な行為（バック転・バック宙等）はおやめください。
- 原則として、室内用運動靴がない場合は入室できませんが、裸足が基本の運動（武道やフラダンス等）の方は、ご相談ください。

《スタジオ個人利用予定表》

	利 用 時 間		
火	11：15～18：30		20：30～21：45
水	11：40～13：30	15：30～18：30	20：30～21：45
木	12：30～21：45		
金	11：40～21：45		
土	12：30～13：30	15：30～21：45	
日	11：40～13：30	15：30～21：45	

※主催事業等のため個人利用の時間を変更する場合があります。随時お知らせいたします。

令和 6 年 10 月 1 日改定

お問合せ

〈NPO 法人羽村市スポーツ協会〉

TEL 042-555-1698

HP <http://www.hamura-taikyo.npo-jp.net/>

〈S&Dスポーツアリーナ羽村〉

TEL 042-555-0033