トレーニング室　月～日・祝 9:00～22:00

対　象：高校生以上（中学生以下のご利用はできません）
費　用：大人 300円 / 65歳以上・障がい者 150円（介助者は無料）※利用時間の制限はありません。
持ち物：運動しやすい服装・室内用運動靴

定期券	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月
大人（高校生以上）	3,600円	10,800円	18,000円
高齢者	1,800円	5,400円	9,000円

【利用方法】申込は不要です。当日、券売機でチケットを購入してご利用ください。

初めてご利用の方：トレーニング室を初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講してください。器具の取扱い方法・利用上の注意等をご説明します。
※トレーニング経験有無により、講習内容が変わります。（15～40分程度）

1F受付にお声をお掛けください

●初回受付時間【平日】9:00-21:00　【土日祝】9:00-21:00
※平日のショートプログラム開催時間は、初回者講習の受講ができません。
ショートプログラムの時間帯については、右ページの週間スケジュールでご確認ください。

また、ご希望の方に体力テストを行っています。トレーナーにお声をお掛けください。

利用上の注意

◆運動できる服装・室内シューズをお持ちください。（裸足・サンダル等でのご利用はできません）
◆更衣室は２階にございます。ロッカーは１００円返却式となっています。
◆携帯電話はマナーモードに設定の上、室内での通話・撮影はご遠慮ください。
◆心臓疾患、肝臓疾患、糖尿病等の既往歴のある方は、医師と相談の上ご利用ください。
◆運動中の水分補給はとても重要です。水分を持参するようにしましょう。（蓋付きの物をご用意ください）
◆トレーニング室の貸切利用はありません。
◆トレーニング室をご利用の方は、ランニングコースもご利用できます。
◆日・祝日に区民大会等がある場合はランニングコースのご利用はできません。
◆トレーニング室内では、トレーナーの指示に従ってください。

設置されている主なトレーニング器具

有酸素系器具

●エアロバイク　4台
●リカンベントバイク　2台
●エアロクライム　2台
●トレッドミル　2台
●クロストレーナー　1台

その他の器具

●ダンベル　1～5kg
●セットダンベル　1.25～5kg
●フラットベンチ　1台
●バランスボール●バランスディスク
●ソフトジム●ストレッチボード●ストレッチポール

筋力系器具

●マルチプレス（スーパイン・インクライン・ショルダー）
●ラットプル/シーテッドロウ
●レッグカール/レッグエクステンション
●レッグプレス●インナーサイ/アウターサイ
●バイセップ/トライセップ●ロウバック/アブドミナル

体脂肪計　1台
血圧計　1台

トレーニング室 ショートプログラム（各３０分）

ショートプログラムは、トレーナーの指導による、３０分間の『ストレッチ』・『筋力コンディショニング』プログラムです。

費　用：トレーニング室使用料のみ（中学生以下の利用はできません）
参加方法：利用券を購入し、トレーニング室で受付してください。
◆途中からの参加はご遠慮ください。
◆利用券で、トレーニング室の利用とショートプログラムに参加いただけます。
◆トレーニング室を初めてご利用の方は、初回者講習を受講してください。

【ストレッチ】毎日４つの時間で４種類のストレッチを開催

開催日：月～日・祝（11:00/14:00/17:00/20:00）
定　員：各時間６名（事前申込不要）
※平日11:00と14:00の回は開始15分前に参加証を配布します。
定員を超えた場合、抽選になりますので予めご了承ください。

【筋力ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ】８種類のプログラムを月替わりで開催

開催日：月・水・金（10:00/15:00/19:30）
火・木（13:00/16:00/19:30）
土（10:30/16:30/19:30）
（※日曜日は開催いたしません。）

定　員：各時間８名（事前申込不要）
◆人数によって、場所を移動する場合があります。

週間スケジュール（ショートプログラム）

プログラム内容は、開催曜日・時間により異なります。詳しくは、予定表をご覧ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:30	筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ		
10:30～11:00						筋力ｺﾝ	
11:00～11:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
11:30～12:00							
12:00～12:30							
12:30～13:00							
13:00～13:30		筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ			
13:30～14:00							
14:00～14:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
14:30～15:00							
15:00～15:30	筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ		
15:30～16:00							
16:00～16:30		筋力ｺﾝ		筋力ｺﾝ			
16:30～17:00						筋力ｺﾝ	
17:00～17:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
17:30～18:00							
18:00～18:30							
18:30～19:00							
19:00～19:30							
19:30～20:00	筋力ｺﾝ	筋力ｺﾝ	筋力ｺﾝ	筋力ｺﾝ	筋力ｺﾝ	筋力ｺﾝ	
20:00～20:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ