

# トレーニング室

9:00~22:00

対象：高校生以上  
時間制限：制限なし  
持ち物：運動しやすい服装・屋内用運動靴・飲み物・タオル

○トレーニング室利用券で、トレーニング室とランニングコースの利用及び、  
ショートプログラムへご参加いただけます。  
○ご希望の方に体カテストを行っています。トレーナーにお声掛けください。



# ランニングコース

9:00~22:00

対象：小学生以上  
時間制限：制限なし  
持ち物：運動しやすい服装・屋内用運動靴（ノンマーキング）・飲み物

○チケットを購入しトレーニング室へご提出ください。  
○日、祝日に区民大会等がある場合はご利用できません。

利用料金	大人	中学生以下 65歳以上 障がい者
トレーニング室 (時間無制限+ランニングコース)	300円	150円
ランニングコースのみ		

※当日1階券売機でチケットを購入してください。  
※100円返却式・無料ロッカーあり

トレーニング室 定期券	大人 (高校生以上)	65歳以上
1ヶ月	3,600円	1,800円
3ヶ月	10,800円	5,400円
6ヶ月	18,000円	9,000円

## 主なトレーニング室の器具

体組成計1台 血圧計1台

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
- レックカール/レックエクステンション
- レックプレス
- 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

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
- アジャスタブルベンチ
- 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

※区内在住・在学・在勤の方のみご購入できます。

購入時、確認を行いますので氏名と区内住所が確認できるものをご提示ください。

(免許証、住基カード、保険証、学生証、等)

※先付け期日の定期券は発行しません。

## ● トレーニング室をはじめてご利用の方



1階受付にお声掛けの上、『初回者講習』を受講してください。  
器具の取り扱い方法・利用上の注意等をご説明します。

●初回者講習受付時間 9:00-21:00（15分～40分程度）  
（※平日のショートプログラム開催時は初回者講習受講ができません。）

### ショートプログラム 各30分

○トレーニング室利用券購入で、ショートプログラムへご参加いただけます。  
○平日11:00 / 14:00 / 17:00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。  
○人数によって場所を移動する場合があります。

【ストレッチ：定員各回6名】毎日4回、4種類のストレッチを開催  
さわやか / 肩こり腰痛予防 / すっきり / アイテム

【筋力コンディショニング：定員各回8名】6種類のプログラムを月替わりで開催  
リズム / 転倒予防 / 姿勢改善 / アイテム / ひきしめ / バランス

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:30	筋力コン	筋力コン	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
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
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
19:30～20:00	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

※筋力コン=筋力コンディショニング

## 利用上の注意

### トレーニング室

- ◆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。
- ◆更衣室は2階にあります。ロッカーは100円返却式となっています。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。（蓋つきのもの）
- ◆裸足、サンダル等でのご利用はできません。
- ◆ショートプログラムの途中からの参加はご遠慮ください。

### ランニングコース

- ◆ランニングコースからの体育室・教室の見学はできません。
- ◆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。