

トレーニングルーム



令和3(2021)年度 ご利用の手引き



所在地

東京都多摩市南野3-15-2
☎042-338-7667

館内ではマスクの着用をお願いいたします。
入室時手指消毒及びマスクを着用してのトレーニングにご協力ください。



利用出来る方

中学卒業以上の方で
初回講習を受講されている方



利用時間

9:00~19:45
※コロナウイルス感染対策により
2021年度は利用時間短縮いたします



休館日

火曜日
※休日と重なる場合、翌平日
7月は第1・2火曜日のみ、
8月は休みなし
年末年始(12/29~1/3)
2月第2土曜日(電気設備点検の為)



会員カード

「初回講習」を受講された方に会員カードを
発行いたします。トレーニングルーム入場の際
ご提示をお願いいたします。
紛失時はトレーナーにお声がけください。



利用料金

大人1回 310円
シニア1回 150円(60歳以上)
その他回数利用券・年間利用券も販売しております。
詳しくは3階事務室へお越しください。

初回講習

当館トレーニングルームを初めてご利用する場合、初回講習の受講が必要です
服装：トレーニングに適した服装、室内用シューズ、タオルなど

この講習は、皆様が安全に気持ちよくご利用
いただくためにおこなっております。また
必要に応じてマシンの利用方法をご説明
するオリエンテーションを実施いたします。
ご受講の際は4階の券売機で利用券を
購入後、直接お越しください。
予約は不要です

	開始時間	受付時間	月	水	木	金	土	日	祝
午前	10:00	9:40~	○	○	○	○	○	○	○
午後	14:00	13:40~	○	○	○	○	○	○	○
夜間	19:00	18:40~	○	○	○	○	○		

ストレッチ

会員対象

基本的なストレッチを気軽におこなうことで、心身
ともにリラックス。所要時間は約20分、開始5分前に
ミニスポーツホールへお越しください。
定員30名・当日先着順 祝日は12時のみ

開催曜日	開始時間
月・水・木・金	12:00
月・水・木・土	17:10
金	15:30

日曜日は
ありません

健康体力測定

会員対象

ご自身の現在の筋肉量やバランス、体組成を測定いたします。日
程はトレーニングルーム内掲示板でお知らせいたします。
所要時間は30分~60分。事前にご予約の上、開始5分前までに
ご来場ください。

注意
ペースメーカーなど電気式埋込機器
を使用している方はご参加いただけ
ません。
測定内容や参加人数により時間が
変更になる場合がございます。詳細
についてはトレーナーへお問合せ
ください。

日程	開始時間
日曜日	13時~14時
月曜日	16時~17時

※5月より再開予定

<ご利用上の注意>

- ご自分でトレーニング計画を立て、無理をせず安全で健康的な運動をおこなってください。
- 運動を行うにあたり、健康上に不安のある方は、事前に医療機関へご相談の上ご利用をお願いいたします。
- ご利用の際には、運動に適した服装・運動靴(屋外で使用していないもの)をお持ちください。
(ジーンズやベルトを使用するズボン、下着、サンダル等ではご利用できません。)
- 危険な行為や他の利用者に迷惑のかかる行為はおやめ下さい。
ルールやマナーをお守りいただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。
- 不明な点は、お気軽にお問合せください。

どなたでも参加できるプログラム

以下のプログラムにはトレーニングルームの会員登録をなさっていない方もご参加いただけます。教室ごとの参加方法をご確認の上、ご来館ください。

ミニスポーツホール教室

初めての方から中級者まで、それぞれの興味とレベルに応じてご参加いただけます。
エアロビクス・ヨガ・サルサダンス・初級太極拳など各種プログラムを週に17コマ実施しております。

- ◆教室参加費は1回大人290円、シニア（60歳以上）140円になります。
- ◆教室開始30分前から先着順で受付を行います、定員になり次第締め切りいたします。
 ※月曜・金曜のヨガのみ、開始60分前から整理券を配布いたします。
- ◆各教室の定員など詳細につきましては、ミニスポーツホール週間予定表をご確認ください。

○プログラムスケジュール

※教室内容は定期的に見直しを行い変更する場合がございます。

また新型コロナウイルス感染状況により、急遽中止もしくは時間変更する場合がございます、予めご了承ください。

※祝日は、日曜日の時間帯で実施しますが、内容につきましてはそのたびごとに異なります、HP新着情報などでご確認ください。

ミニスポーツホール週間予定表 2021年4月～

コロナウイルスの影響により、予告なく変更する場合がございます。教室参加の際は必ずマスクの着用をお願いします

曜日	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30-10:30	ピラティス	団体貸切	簡単トレーニング &ストレッチ45 (9:30-10:15)	ピラティス	団体貸切	特別プログラム (詳細別紙)
11:00-11:45	初級170℃'9245	(9:30-11:30)	初級170℃'9245	肩コンディショニング &ストレッチ45	(9:30-11:30)	初級ステップ45
12:00-12:45					簡単トレーニング &ストレッチ45	
13:00-14:00	ピラティス	初級太極拳		ヨガ*		
14:30-15:30	ヨガ*	サルサダンス45 (14:30-15:15)	団体貸切 (13:00-17:00)		団体貸切 (13:00-17:00)	特別プログラム
16:00-17:00		特別プログラム (詳細別紙)		特別プログラム (詳細別紙)		
18:00-19:00	団体貸切 (17:45-19:45)	ヨガ (18:30-19:30)	ヨガ		団体貸切 (17:45-19:45)	初級170℃'9245 (18:00-18:45)
19:00-19:45				初級170℃'9245		

19:45 利用時間終了 ※利用時間短縮により、20時以降開始の教室は休止になります。

特別プログラム (アクアブルー多摩自主事業)

肩こり・腰痛・姿勢の改善を目指したクラスやダンスを体験するクラスなど、様々な目的別の教室を実施します。内容に応じて6～12回程度に回数を限定した事前募集型のプログラムです。詳しくはHP新着情報や館内掲示板・たま広報などでご確認ください、トレーニングルームにお問合せください。

スポーツ・健康・体力相談 (月1回) 事前予約制・申込先着順

スポーツ医学や健康づくり、トレーニング等様々な分野の専門家による相談日を設けております。
原則として第2もしくは第3日曜日の10時～12時に実施いたします。 詳細につきましてはHP新着情報や館内掲示板・たま広報などでご確認ください、トレーニングルームにお問合せください

- ◆受講を希望される方は、トレーニングルームへ直接お申し込みください (☎042-338-7667)。
 原則として事前予約制ですが、当日空いている場合ご参加いただけます。
- ◆ご参加の際、4階券売機でトレーニング利用券を購入ください。
- ◆トレーニングルーム会員の方は、相談の前後にトレーニングルームをご利用いただけます。

簡易初回講習 (所要時間15分程度)

他施設で1年以上トレーニングされている方対象に、簡易初回講習を実施しております。

(マシンの操作説明を省略し、通常の初回講習の半分のお時間で受講できます。トレーニング経験がない方は、通常の初回講習の受講をお勧めいたします。)

- ◆前日までのご予約が必要です、参加ご希望の方はトレーニングルーム (☎042-338-7667) へ直接ご予約ください。
- ◆時間帯によってご希望に沿えない場合がございます、予めご了承ください。金曜・土曜・日曜・祝日は実施しません。
 月曜：14:30～、水曜：9:30～、14:30～、木曜：16:00～