

# アクアブルー多摩 トレーニングルーム

## 平成23年度ご利用の手引き

2011.4.1~  
2012.3.31



### 所在地

多摩市南野3-15-2  
TEL:042-338-7667

### 利用時間

- 月曜日～土曜日 9:00～21:45
  - 日曜日・祝日 9:00～19:45
- ※土曜日と祝日が重なった場合は21:45まで

### 休館日

- 毎月第2、第4火曜日
- ※休館日と祝日が重なった場合はその翌平日
- 年末年始(12月29日～1月3日)
- その他に臨時休業することがあります。

### 利用できる人

中学校卒業以上の方で  
「初回講習」(下記参照)を受講されている方  
※2年以上ご利用されなかった場合はスタッフまでお声かけ下さい。

### 利用料金

2階の券売機で利用券(トレーニング)を購入してください。

- 大人1回 250円
- シニア1回 100円(60才以上の方)

※回数券や月間券・年間券も発売しています。  
詳しくは3階事務室へお尋ね下さい。  
※駐車場は有料(別料金)です。

### 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します。  
トレーニングルーム利用時は必ずご提示ください。

## 初回講習

当トレーニングルームを初めて利用する際は、必ず初回講習を受講してください。  
服装、持参するもの：トレーニングに適した服装、運動靴(室内専用)、タオル等

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行うものです。また、必要に応じマシンの正しい使用方法を説明するオリエンテーションを実施します。受講の際は、券売機で利用券を購入後、4階トレーニングルームへお越し下さい。予約の必要はありません。

|    | 開始時間  | 受付時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----|-------|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 | 10:45 | 10:15～10:40 | ○ |   | ○ |   | ○ | ○ | ○   |
| 午後 | 14:30 | 14:10～14:25 |   | ○ |   | ○ |   | ○ |     |
| 夜間 | 19:00 | 18:40～18:55 | ○ |   | ○ |   | ○ | ○ | △   |

※△は受付時間 17:40～17:55 開始時間 18:00

## ストレッチ

会員対象



気軽に基本的なストレッチをすることで心身ともにリラックス。所要時間は約20分間。5分前にミニスポーツホールへお越し下さい。予約は必要ありません。

|    | 開催日時   | 開始時間  |
|----|--------|-------|
| 正午 | 月曜～金曜日 | 12:00 |
| 夕方 | 月曜～土曜日 | 17:10 |

※祝日は正午のみ開催します

## 健康体力測定

会員対象

あなたの現在の筋肉量やバランス、体成分を測定します。日程等は事前にトレーニングルーム内掲示板等でお知らせします。所要時間30～60分間。事前予約の上、当日は5分前までにミニスポーツホールへお越しください。

※ペースメーカーのような電気式埋込機器を使用している方などは受けることができません。  
※測定内容や参加者数により時間変更になることがありますので、詳細はトレーナーへお問い合わせ下さい。

| 日程      | 開始時間        |
|---------|-------------|
| 第2・4日曜日 | 13:00～14:00 |
| 第1・3月曜日 | 16:00～17:00 |

### <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行ってください。
- 運動をするにあたり、健康上に不安のある方は、事前にお医者さん等へご相談下さい。
- ご利用の際には運動に適した服装・運動靴(外で使用していないもの)をお持ち下さい。(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いただけません)
- 危険な行為や他の利用者に迷惑のかかる行為はお止め下さい。  
ルールやマナーをお守りいただけない場合は利用をお断りする場合があります。
- 不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

## ◆ 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になっていない人でもご参加いただくことができます。それぞれの参加方法をご確認ください。



### ミニスポーツホール教室

初めての方から中級者向けまで、それぞれの興味とレベルに応じて参加できるエアロビクスや・ヨガ・サルサダンス・太極拳などの各種プログラムを週に20コマ実施しています。

- ◆プログラムへの参加料は1コマ 大人 250 円、シニア（60 歳以上）100 円です。
- ◆それぞれ 30 分前より先着順にて受付を開始し、定員になり次第終了します。  
※ヨガのみ 60 分前から整理券を配布いたします。
- ◆各教室の定員・持ち物等の詳細については別紙の「週間予定表」をご覧ください。

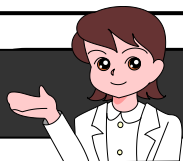
### ○プログラムスケジュール（平成 23 年 10 月～）

| 曜日          | 月曜日      | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日              | 金曜日          | 土曜日 | 日曜日 |                    |          |          |
|-------------|----------|-----|-----|------------------|--------------|-----|-----|--------------------|----------|----------|
| 9:30～10:30  | ピラティス    |     |     | 簡単トレーニング & ストレッチ | ダンベル & ストレッチ |     |     |                    |          |          |
| 10:45～11:45 | 初級エアロビクス |     |     | 初級エアロビクス         | 太極拳          |     |     | 中級エアロビクス           |          |          |
| 12:00～12:45 |          |     |     |                  |              |     |     | 簡単トレーニング & ストレッチ45 |          |          |
| 13:00～14:00 | 簡単ステップ45 |     |     | サルサダンス           |              |     |     | ※ヨ ガ               |          |          |
| 14:30～15:30 | ※ヨ ガ     |     |     | 初級太極拳            |              |     |     | 特別プログラム            | 特別プログラム  |          |
| 18:00～19:00 |          |     |     |                  |              |     |     |                    | 初級エアロビクス |          |
| 19:00～20:00 |          |     |     | 太極拳              | カラテビクス       |     |     | ピラティス              | 初級エアロビクス | 19:45で閉館 |
| 20:15～21:15 |          |     |     | はじめてエアロ45        | 特別プログラム      |     |     | サルサダンス             |          |          |

※プログラム内容は定期的に見直しを行い変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
※祝日は日曜日の時間帯で特別メニューになります。詳細は別紙にてご確認ください。

### 特別プログラム（アクアブルー多摩自主事業）

転倒予防やメタボ予防を目的としたクラスや、肩こり・腰痛・姿勢の改善を目指したクラス、ダンスやボクシングなどが体験できるクラスなど、さまざまな目的別のプログラムを実施します。内容に応じて6回～10回程度に回数を限定した、事前募集型の教室プログラムです。詳しくは施設ホームページや掲示板、広報などでご確認いただくか、トレーニングルームまでお問い合わせください。



### スポーツ・健康・体力相談（月1回程度）

スポーツ医学や健康づくり、トレーニング等の様々な分野の専門家による、相談日を設けています。原則として第2または第3日曜日の10時～12時に実施します。詳しい日程や毎月のテーマについては、施設ホームページ、広報、掲示板などでお知らせします。

- ◆希望される方は、電話でトレーニングルーム（Tel042-338-7667）へ直接ご予約ください。原則として事前予約制ですが、当日でも空いている時間があればご参加いただけます。
- ◆2階エントランスホール券売機にて利用券（トレーニング）をご購入ください。
- ◆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。