

トレーニングルーム



令和4（2022）年度 ご利用の手引き



所在地

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。

東京都多摩市南野3-15-2
☎042-338-7667



利用時間

9:00～19:45
※コロナウイルス感染対策により
2022年度も引き続き、
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)



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



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

| 開催曜日 | 開始時間 |
|---------|-------|
| 月・水・木・金 | 12:00 |
| 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

コロナウイルス感染拡大の為
事業休止中です
※再開時期は未定となっています。

<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・ズンバ・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分前から参加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 2022年4月～

※青盤ストレッチ及びキッズダンス・キッズチアダンスの受講は事前申し込みが必要です。詳細は別紙をご確認ください

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、必ずマスクの着用をお願いいたします

| 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 工藤 綾子 | 団体貸切 (9:30~11:30) | 健康トレーニング&ストレッチ45 (9:30~10:15) トレーナー | ピラティス (9:30~10:30) 小野 映里 | 団体貸切 (9:30~11:30) | 青盤ストレッチ 9:30~10:30 詳細別紙 |
| 11:00~11:45 | 初級エアロビクス45 工藤 綾子 | | 初級エアロビクス45 (11:00~11:45) 高 明代 | 初級エアロビクス45 あすしん45 (11:00~11:45) 長野 雄夫 | | 初級エアロビクス45 (11:00~11:45) 工藤 綾子 |
| 12:00~12:45 | | | | | 健康トレーニング&ストレッチ45 トレーナー | |
| 13:00~14:00 | ピラティス 小野 映里 | 初級太極拳 近藤 ともみ ZUMBA (14:30~15:15) 工藤 寛也 | 団体貸切 (13:00~17:00) | ヨ ガ ★ 伊藤 百合 | 団体貸切 (13:00~17:00) | |
| 14:30~15:30 | ヨ ガ ★ ブラザード 真珠 | | | | | 初級エアロビクス45 (16:00~16:45) 小室 美帆 |
| 16:00~17:00 | 青盤ストレッチ (16:30~17:30) 詳細別紙 | キッズダンス 16:00~18:30 3クラス区分 詳細別紙 | | キッズチアダンス 16:00~18:30 3クラス区分 詳細別紙 | | |
| 18:00~18:45 | 団体貸切 (17:45~19:45) | | ヨガ 18:00~19:00 ナカシマトオル | | 団体貸切 (17:45~19:45) | |
| 18:45~19:45 | | ヨ ガ 伊藤 百合 | | 初級エアロビクス45 (19:00~19:45) 長野 雄平 | | |

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。

- ◆時間・日にち指定はございません。受講可能な時間帯にお越し下さい。
- ◆受講資格は高校生以上からとなります。