



アクアブルー多摩 トレーニングルーム

プールだけじゃもったいない！

楽しくシェイプアップしませんか??

1回料金が
安いから
気軽に来れる

中学卒業以上

大人 ¥310

60歳以上の方

シニア ¥150

週2回以上のご利用なら
年間券がお得！

多摩市内の方※

[多摩市に在住・在学・在勤の方]

大人 ¥9,500

シニア ¥4,750

※氏名、生年月日、現住所の公的な証明が必要です。在学・在勤の方は証明証が必要です。
※多摩市外の方の年間券も販売がございます。詳しくはお問い合わせください。

マシンの台数も豊富！

アクアブルー多摩でトレーニングを始めませんか？

当施設は、ランニングマシンやバイクなど、28台の有酸素マシンの設置がございます。
ウェイトマシンは重さの調整も空気圧により、ボタンでの操作になり、とっても簡単！
初回の施設利用方法の講習を受けていただければ、その日からご利用いただけます！



トレーニングルームのご利用方法など、詳細は裏面をご確認ください。

初めてトレーニングルームをご利用の方は、初回講習を受講し、会員登録が必要です。（登録手数料¥0）

初回講習の日程

※トレーニングルームは中学卒業以上の方からご利用できます

トレーニングルームの当日利用券を購入の上、開始時間までに4階トレーニングルーム受付までお越しください。休館日を除いた月曜～日曜（祝日含）開催

- ・午前10時（受付9時40分）
- ・午後14時（受付13時40分）
- ・午後19時（受付18時40分）

※初回講習の受講の際は、トレーニングに適した服装と室内運動靴をお持ちください。
※ベルトを使用するズボン（ジーンズ含む）や、サンダルでのトレーニングはできません。



営業時間

- ・平日（月～土）
9:00～21:45
- ・日曜 / 祝日
9:00～19:45

※土曜日が祝日の場合、
土曜日の営業時間となります。

定休日

毎月第2、第4火曜日

- ※7月は、第2火曜日のみ定休日
- ※8月は休まず営業いたします
- ※その他、年末年始や点検休館がございます。
詳しくはHP、もしくはアクアブルー多摩施設案内をご確認ください。



楽しいプログラムも たくさん開催！

20分間ストレッチ

トレーニングルーム入場料のみで参加できるプログラムです！

スポーツ・健康・体力相談

月に1度、専門家をお呼びし、スポーツや健康に関する相談会を開催しております！

健康体力測定

体重や体脂肪だけでなく、左右の筋肉バランスやタンパク質、ミネラル等の体組成の測定を行います

ヨガやエアロビクスなど
トレーニングルームの会員登録不要で参加できるプログラムもございます。

教室参加料金

大人：290円

シニア：140円



※教室の参加等の詳細はスタッフまでお問い合わせください



多摩市立温水プール・アクアブルー多摩

東京都多摩市南野3-15-2

TEL:042-338-7667

駐車場あり(有料)

