

# ☆ トレーニング室 ご利用案内 ☆

令和2年度改訂版

◎ トレーニング室の利用には、初回講習会の受講が必要です。

- 初回講習会は下記の日程で毎日3回行っています。(設備点検日はお休みです。)

午前	9:30	午後	14:00	18:30
----	------	----	-------	-------

★定員15名 ※状況により変更になる場合があります

★中学生以下の方はご利用できません。

★予約制です。直接体育館へお電話ください。 TEL 04-2991-1181

※原則として15分前に来館して下さい。

時間を過ぎた場合は受講できない場合がありますので、予めご了承下さい。

◎ 初回講習会にご持参いただくもの

- 公共施設利用者カード (右図①)

①公共施設利用者カード

- 公共施設利用者カードをお持ちでない方

◇身分証明できるもの(免許証、保険証など)→住所を確認します。

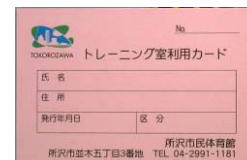
◇高校生の方は、学生証。

※お住いが所沢・入間・狭山・飯能・日高市以外の方、並びに高校生の方は

トレーニング室利用カードを発行いたします。(右図②)

②トレーニング室利用カード

- 運動できる服装 [注] ジーンズ等は不可
- 運動靴(うわばき) [注] サンドル・ヒール・靴なし等は利用不可



◎ 料金

一般	市内 420円	市外 840円
高校生	市内 220円	市外 440円

(2時間単位)

ロッカー	1回	50円
シャワー	5分	100円
駐車場	1回	200円



利用時間(2時間)の中に講習会も含まれています。

※ 注意事項

講習の際には、トレーニング室指導員の指示に従ってください。

トレーニング室の指導・運営については「株式会社 ジェイレック」に委託しております。

# ★ トレーニング室 設備案内 ★

◎ トレーニング室に導入されたマシンのご案内です。ここでご紹介するのはマシンの一例です。

## ランニングマシン



軽いウォーキングやジョギング、傾斜をつけて坂道のランニングなどいろいろな使い方ができます

## バイク



バイクは、自転車の形と背もたれのついた形の2タイプをご用意しています。

## クライム



階段や山に登るときと同じような効果のあるマシンです。

## チェストプレス



胸を鍛えて、男性はあつい胸板、女性はハリのある胸元をめざしましょう！

## ラットマシン



背中をひきしめて姿勢を正しましょう！猫背や肩こりの解消にもなります。

## レッグプレス



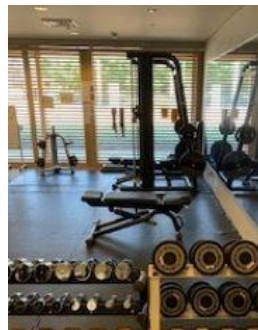
脚全体のトレーニングで代謝や血流をよくし、引きしまってハリのある健康的な脚をめざしましょう！

## ストレッチエリア



バランスボールやストレッチポールなどが使えます。見本のビデオを見ながら身体をほぐしましょう！

## フリーウエイトゾーン



ベンチプレスやスクワットなどができます。ダンベルは1kg～20kgまで2個ずつそろえています。アジャスタブルのほか、腹筋と背筋用のベンチがあります。

### ★★ トレーニング室より ★★

- ◆ 「トレーニングなんてできるか不安・・・」
  - ◆ 「いまさらトレーニングなんてしても・・・」
  - ◆ 「もう年だから・・・」 ◆ 「運動が苦手だから・・・」
- 心配はいりません！こちらでは、初めてトレーニングをする方もたくさんいらっしゃいます。
- トレーニング室には常時トレーナーがおりますので安心してトレーニングができます。
- 運動して流す汗の気持ちよさをぜひ知ってください。
- 皆様のご利用を心よりお待ちしております！

### ★★ ショートプログラムのご案内 ★★

- 機能改善 (30分)  
→ 膝痛、腰痛、肩こりなどを予防・改善
  - ウエストシェイプ (30分)  
→ お腹周りのひきしめを目指して腹筋中心の運動
- などなど・・・他にもみんながいると不思議とがんばれてしまうそんなショートプログラムを毎日開催しています。
- ぜひご参加ください！

