

トレーニング室 利用案内

- ★利用時間 9:00～22:20(22:30スポーツセンター閉館)
 ※最終入場 21:20 (最終入場時間を過ぎた方は、入場をご遠慮いただきます。)
 ※夏休み期間 7:00開館 22:30閉館
 ※休館日はありませんので、いつでも利用可能です。

★利用料金

	一般	中学生	65歳以上
2時間まで	200円	100円	100円
超過料金(1時間につき)	100円	50円	50円

- ※認定手帳をお持ちの方・65歳以上の方は、「いきいきカード」を本館受付でお作り下さい。
 ※回数券も購入いただけます。券売機にてお買い求め下さい。
 ※駐車場には限りがありますので、交通機関の利用及び、自転車、徒歩での来館をお願い致します。
 ※個人利用が出来る方は、多摩五都市(東村山・東久留米・清瀬・小平・西東京)在勤・在住・在学となります。
 ※中学生の方で初めて来館する際は必ず、身分証明証(生徒手帳等)をご提示下さい。
 ※中学生のみでの利用は19:30までとなります。

★スタッフレッスン <施設使用料のみでご参加頂けます>

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	元気体操 9:30～9:50		元気体操 9:30～9:50				
10:00	ニコニコエクササイズ 10:30～11:00	踏み台体操 10:30～11:00	引き締めエクササイズ 10:30～11:00	スッキリエクササイズ 10:30～11:00	スッキリエクササイズ 10:30～11:00		◎
11:00	◎		◎	◎	◎	◎	◎
12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
13:00		◎	◎		バランスボール 13:30～14:00		
14:00	◎	スッキリエクササイズ 14:30～15:00	歌謡曲体操 14:30～15:00	ニコニコエクササイズ 14:30～15:00			
15:00					◎		
16:00		◎			◎	スッキリエクササイズ 16:00～16:30	レップリーボックス30 16:00～16:30
17:00							
18:00			◎				
19:00	レップリーボックス30 19:30～20:00	◎	◎	◎			
20:00							
21:00							
22:00							

<プログラム内容>

レッスン名	内容	強度
元気体操	筋力体操やストレッチ体操で元気に一日をスタートさせましょう!(20分)	★
ニコニコエクササイズ	皆で楽しくエアロビクス!初めての人でも大丈夫(30分)	★
スッキリエクササイズ	ストレスやダルさを発散!気分転換に最適です。(30分)	★
引き締めエクササイズ	楽しく動きながら色々な所を引き締めましょう!(30分)	★
歌謡曲体操	有名な音楽に合わせてみんなで踊りましょう!(30分)	★
バランスボール	普段意識していない筋肉に刺激を与えられるエクササイズ(30分)	★
踏み台体操	ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します(30分)	★
レップリーボックス30	曲に合わせて筋力・筋持久力・バランスが鍛えられるクラス	★★

*レッスン及び担当が変更になる場合がございます。

<◎はレギュラープログラムです。内容は別紙をご覧ください>

レギュラープログラムは参加費 30日間 3,140円で、プール・スタジオのプログラムに参加できます。
 (プラス施設使用料・プール400円・トレーニング200円) ※1回のみ参加希望者は520円(プラス施設使用料)

★注意事項

- ①更衣室を用意していますので、事前に着替えを済ませて来室して下さい。
(必ず施錠し、盗難には十分に注意して下さい)
- ②運動出来る服装と室内シューズを持参して下さい。〈レンタル有・別料金〉
(ジーパンなどの普段着、サンダル類、素足、外履きをご遠慮ください)
- ③トレーニング室内での携帯電話の使用はできません。
- ④トレーニング室での飲食は、蓋付きのボトル飲料のみ可能とします。
- ⑤中学生の利用はスタッフのもと適時指導致します。
- ⑥中学生のフリーウエイトを使用したトレーニングはできません。
- ⑦小学生以下の方は保護者と一緒でも入室できません。
- ⑧バックなどのお荷物はロッカーに入れて頂き、トレーニング室への持ち込みはご遠慮下さい。
- ⑨タトゥーや刺青(プリント不可)・妊婦の方の利用はできません。
- ⑩酒気を帯びている方、体調不良の方、薬物の影響がある方、医師から運動を止められている方はご利用できません。

スポーツ医科学室利用案内

	担当	曜日	内 容
体力検査 (運動負荷テスト)	スポーツドクター 看護師・管理栄養士 スポーツトレーナー	土曜日 12:50~ 13:20~	運動中の心電図・血圧・心拍数等のモニターを見ながら体力などをチェックします。
スポーツ 医事相談	スポーツドクター	土曜日 15~16	スポーツを行うにあたっての、医事上の指導や健康・体力づくりのカウセリング等を行います。
栄養相談	管理栄養士	火・土 10~16	生活習慣病の改善・予防をしたい方、ダイエットをしたい方等の食事や栄養に関する相談を行っています。
健康相談	看護師	火・木・金・土 10~16	生活習慣病の改善、健康づくりのアドバイスを 行っています。
健康トレーニング相談	スポーツトレーナー	火・金 10~16	健康づくりに関することのアドバイス、 運動の指導を行っています。
体力測定	スポーツトレーナー	随時	体力向上や健康づくりの指標にしてみませんか。 (筋力・筋持久力・瞬発力・全身持久力・柔軟性・敏捷性・平衡性)

申 込 み 予約制ですので、電話又は直接トレーニング室でお申込み下さい。

費 用 体力検査：2000円 ・ 体力測定：施設使用料2000円 ・ その他：無料

T E L 042 (393) 9222 東村山市民スポーツセンター 指定管理者 東京ドームグループ

メディカルチェック (サンパルネにて事前予約)

☆ InBody (体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量 etc) ☆骨密度 ☆末梢血管 測定：練習を含め30分

※ペースメーカー 動脈クリップ コルク 妊娠されている方の測定はできません。

※食後3時間、運動をされる前の測定をおススメします。

T E L 042 (395) 5115 東村山市 市民ステーション「サンパルネ」 指定管理者 東京ドームグループ