

トレーニング室 ご利用案内

《利用時間》

9:00～22:20(22:30スポーツセンター閉館)

※最終入場時間 21:20(最終入場時間を過ぎての入場はご遠慮いただきます)

※夏季営業時間 7:00～22:20(22:30スポーツセンター閉館)

※施設休館日 施設休館日はありませんので、いつでもご利用可能です

※その他 上記内容が変更となる場合もございますので予めご了承ください

《利用料金》

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

※ご利用は、多摩五都市(東村山・東久留米・清瀬・小平・西東京)在勤・在住・在学の方のみとなります

※駐車場には限りがありますので、交通機関の利用および自転車、徒歩でのご来館をお願いします

※中学生の方は、身分証明書(生徒手帳等)をご提示ください

(初回は中学生利用申込書への記入をお願い致します)

※中学生のみでのご利用は19:30までとなります

※65歳以上の方もしくは認定手帳をお持ちの方は、「いきいきカード」を本館受付でお作りください

※回数券もございますので、券売機にてお買い求めください

※心身障がい者(中学生)の利用料金は50円です

※心身障がい者の付添いの方は無料となります

(付添いの方がトレーニングされる場合は、別途利用料金を頂戴いたします)

《利用上の注意事項》

- 1 当トレーニング室は入退場の確認やフリーウェイトエリア及び有酸素マシンの予約時に使うマグネットが入ったネームホルダーを導入しております。ご利用の際はトレーニング室入口にご用意あるネームホルダーをお使いください
- 2 トレーニングウェア、室内専用シューズを必ず着用してください
※別料金でレンタル用品もございます
- 3 ジーパンやスカートなどの伸縮性のないウェア、サンダル類、素足、外履きでの利用はご遠慮ください
- 4 お荷物は更衣室ロッカーに入れ、盗難防止のため必ず鍵をかけて保管してください。また、館内には「貴重品BOX」をご用意しています(盗難についての責任は一切負いません)
- 5 フリーウェイトエリアおよび有酸素マシンの利用は現地(トレーニング室)での予約制です。時間厳守でお願いします
- 6 モバイル端末(スマートフォン・タブレット・携帯電話)の操作や閲覧をしながらのトレーニングはご遠慮ください。また、通話や撮影・録音等は禁止となります
- 7 施設や器具は適切にご利用ください。ご利用後はあとに使う方のために器具のご清掃をお願い致します
- 8 食事・喫煙はできません。飲料はペットボトルや水筒などの蓋付ボトル飲料は可とします
※施設内はすべて禁煙です。また蓋付きでない缶の持ち込みはご遠慮下さい

- 9 中学生は、フリーウェイトを使用したトレーニングはできません
- 10 小学生以下の方は、保護者同伴でも入室できません
- 11 タトゥーや刺青(プリント含む)が入っている方は、ウェアなどで見えないようにしてご利用ください
- 12 酒気を帯びている方、妊娠中の方、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
- 13 他の利用者への迷惑や危険な行為が見られた際は、利用を中止していただく場合がございます
- 14 その他、トレーニング室スタッフ、職員の指示する事項は必ずお守りください
- 15 ランニング走路は小学生もご利用できますが、3年生以下のお子さまは必ず18歳以上の方の付き添いが必要です

※ランニング走路ご利用の際は、トレーニング室受付にて必要事項を用紙へご記入下さい
 走路のみのご利用は無料です

- 16 トレーニング器具の持ち込みは出来ません(パット等補助具は持ち込めます)

《☆Fan time☆ショートプログラム》

レッスン名	内容	強度
ニコニコ☆time	皆で楽しくエアロビクス！どなたでもご参加いただけます	★
フレッシュ☆time	いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪	★
ボール☆time	多種多様なボールを使ってカラダを動かします！	★
ステップ☆time	ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します♪	★
コアバランス☆time	さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます	★★
いきいき☆time	身体全身を使いながら、いきいきと運動します♪	★
めざまし☆time	さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします！	★
スマイル☆time	エアロビクスやトレーニングを行います♪	★★
ストレッチ☆time	筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます	★
コア☆time	コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう	★★

- ※施設使用料のみでご参加いただけます
- ※受付は直接トレーニング室受付にお越しください
- ※レッスン受付は、レッスン終了 2 時間前より整理券を配布させていただきます
- ※各プログラム、定員がございます。詳しくはレッスンプログラム表をご覧ください
- ※プログラムが変更する可能性もございますので、適宜トレーニング室にてご確認ください

《スポーツ医科学室利用案内》

項目	担当	曜日	内容
栄養相談	管理栄養士	<火・木・金> ・9:00~16:00	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> ・9:00~16:00	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	日時については お問い合わせください	健康づくりに関することのアドバイスや運動指導を行っています

- 【申 込】 予約制ですので、お電話又は直接トレーニング室でお申込みください
- 【費 用】 無料

東村山市民スポーツセンター指定管理者:東村山スポーツプロモーションJV

TEL 042 (393) 9222