

トレーニングルーム 週間スケジュール表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前の部	9:00 12:00		初講 (9:10~25 受付) 9:30 スタート		初講 (9:10~25 受付) 9:30 スタート		初講 (9:10~25 受付) 9:30 スタート	
	← ストレッチ (11:00~11:20) →							
午後の部	9:00 12:00	初講 (13:10~25 受付) 13:30 スタート		初講 (13:10~25 受付) 13:30 スタート		初講 (13:10~25 受付) 13:30 スタート		初講 (13:10~25 受付) 13:30 スタート
	← ストレッチ (15:00~15:20) →							
夜間の部	9:00 12:00		初講 (18:10~25 受付) 18:30 スタート		初講 (18:10~25 受付) 18:30 スタート		初講 (18:10~25 受付) 18:30 スタート	

* ストレッチプログラム : だれでも、気軽に基本的なストレッチングをすることで心身ともにリラックス。所要時間は約20分間。予約なし。



スポーツ・健康・体力相談 (会員・非会員を問わずどなたでも相談できます。)

■ 内容 : スポーツ、健康づくり、体力づくりに関する相談に応じています。気軽にお申込みください。

■ 相談日と : 日程は市報「たま広報」20日号やトレーニングルーム内の掲示板などでお知らせします。

■ 申込方法 : 希望される方は、電話でトレーニングルーム (TEL.042-374-2313) へ直接予約をしてください。先着順。なお、当日空いている時間があれば直接お受けします。

■ 相談員 : 牧 亮 (国土館大学・内科医師)、永吉 英記 (国土館大学・運動生理学)

■ 費用 : 券売機で利用券(トレーニング)をご購入ください。市内 100円 市外 200円



ご利用上の注意点 利用にあたっては、以下の事項をお読みください。

必ずお守りいただきたいこと

- 大きな声を出さない。
- 他人に迷惑を掛けない。
- その他、指導員等の指示に従う。

以上のことが守れない場合、退館していただくことになりますのでご注意ください。

ご利用する前にご確認ください

1. 酒気帯びの方はご利用できません。
2. ご利用の際は必ず運動できる服装(トレーニングウェアなど。スラックスやジーンズなどは不可)と上履き(運動がしやすい靴。サンダルなどは不可)を着用してください。また、汗を拭くタオルなどもご用意ください。
3. 飲み物は蓋(ふた)が付いていて開け閉めができるものをご用意ください。(例)ペットボトル
4. 2年間以上一度も利用がなく、新たに利用される場合は、もう一度「初回講習」を受講してください。

ご利用中にお守りください

1. 最初にトレーナー受付で、会員カードを必ずご提示ください。
2. 水分補給されるときは、指定した場所でお飲みください。
3. ジョギングコースの出入口付近は接触事故が多いので、ゆっくりと注意しながらご利用ください。
4. 機器類を使用した後は、設置している雑巾等で拭いてください。また、重さや角度等を調整した場合は、ゼロが一番小さい数値に戻してください。

5. リラクゼーション機器をご利用の際は、着替えるか汗をかいていない服装でご利用ください。
6. 危険なことや他人に迷惑がかかることは絶対に行わないでください。その他のルールについてもお守りください。

その他

1. ジョギングコースは、夏季などで著しく気温が高い場合など一時的に利用を中止することがあります。また、雷が近くで発生した場合等も、電気を利用している機器について一時利用を中止させていただくことがあります。
2. ジョギングコースのカーテンの開け閉めについては、第2スポーツホールの利用を優先します。
3. 利用者数が一定数(40人以上)を超えた場合、入室の制限がかかります。
4. ご自身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行ってください。
5. その他、マナーを守り、お互いが気持ち良く過ごせるようご協力をお願いします。また、トレーナーがおりますので、指示などがあつた場合は必ず従ってください。
6. 分からないことなどありましたら、お気軽にトレーナーへ声を掛けてください。