

トレーニングルーム利用について

- ◎岩槻文化公園のトレーニングルームを**初めて利用される方**は知識・経験の有無にかかわらず必ず**ビギナートレーニング**を受講して下さい。
- ◎利用料金は、さいたま市内1時間200円(市外400円)です。高校生は半額。
- ◎服装は**トレーニングウェア**(伸縮・吸水・通気性のあるもの)と、**室内専用シューズ**を着用してトレーニングルームにてお待ち下さい。
- ◎ビギナートレーニングは各回の、**開始時間まで**に入室して下さい。
- 利用時間は午前9時～午後9時迄です。(利用券の購入は午後8時迄)
- ご利用できるのは高校生以上です。
- 幼児ルーム(無料)は**未就学児**のみご利用いただけます。
(幼児ルームは保護者の方が付添いの上ご利用下さい。)
- 年末年始・その他臨時に休室することがあります。
- 貴重品(ロッカーの鍵も含む)はご自身で責任を持って管理して下さい。
- その他不明な点は、職員にお尋ね下さい。

(平成23年4月1日～)

	午前9時～正午	午後1時～午後5時	午後6時～午後9時
日	ビギナートレーニング 9:30～10:00 練功十八法 10:10～10:20	ビギナートレーニング 15:00～15:30 フロアエクササイズ 15:40～15:50	
月	ビギナートレーニング 9:30～10:00 フロアエクササイズ 10:10～10:20	ビギナートレーニング 15:00～15:30 練功十八法 15:40～15:50	
火		ビギナートレーニング 15:00～15:30 練功十八法 15:40～15:50	ビギナートレーニング 18:30～19:00 フロアエクササイズ 19:00～19:10
水	ビギナートレーニング 9:30～10:00 練功十八法 10:10～10:20		ビギナートレーニング 18:30～19:00 フロアエクササイズ 19:00～19:10
木		ビギナートレーニング 15:00～15:30 フロアエクササイズ 15:40～15:50	ビギナートレーニング 18:30～19:00 練功十八法 19:00～19:10
金	ビギナートレーニング 9:30～10:00 フロアエクササイズ 10:10～10:20	ビギナートレーニング 15:00～15:30 練功十八法 15:40～15:50	
土		ビギナートレーニング 15:00～15:30 フロアエクササイズ 15:40～15:50	ビギナートレーニング 18:30～19:00 練功十八法 19:00～19:10

色の時間帯に、専門の指導員が皆様の健康・体力作りをお手伝い致します。
(別室での運動プログラム実施中は指導員不在となります。詳しくは体育館窓口までお尋ね下さい)

ビギナー トレーニング	初めて利用される方を対象に登録手続き及び器具等の使用方法を説明します。(約30分)
練功十八法	首、肩、腰、足等の痛みや疾病を予防・治療する運動法です。気功のラジオ体操版で気楽に取り組みます。(約10分)
フロア エクササイズ	いろいろな運動グッズを使って簡単な体操を行います。体力に自信のない方など、是非どうぞ。(約10分)

※1年以上利用されていない方は、再受講又は指導員在室時にカードの再発行をして下さい。

★指導員が受付にいる時はトレーニング及び健康・体力チェック等に関する事などお気軽にご相談下さい。

(公財)さいたま市公園緑地協会 岩槻文化公園 体育館 TEL 048-798-8411