

多摩市立総合体育館 第3スポーツホール<トレーニングルーム> ご利用の手引き 2015.4.1~

●所在地 : 東京都多摩市東寺方588-1
(総合体育館2階)

●電話番号 : 042-374-2313

●休館日 : 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)
(年末年始) 12月29日~1月3日
※そのほかに臨時休館となる場合があります。



【利用できる方】以下の条件に全て当てはまる方

- 高校生相当以上
- 自己の責任で、安全に運動に取り組める方
- 当トレーニングルームの規則や、ルールを遵守できる方

※初めてご利用される方は、初回時に所定の記入用紙に、ご記入願います。



【利用時間】

●9:00~21:15

※フルオープン制のため、利用時間内であれば、いつ来場いただいてもご利用いただけます。但し、一回の最大利用時間は、3時間となります。
予めご了承ください。

【利用料金】

市内の方	1回	200円
市外の方	1回	400円

- 1階券売機で利用券「トレーニング」をお求めください。
※なお、利用券は当日1回のみ有効です。



【トレーニング機器の使い方講習会】

初心者のお客様を対象に、安全で正しいトレーニング機器の使い方をご指導いたします。

- 講習時間は30分。予約は不要です。
- 開始時間の5分前までに、第3スポーツホールへ直接お越しください。
- 講習会の日程は各月によって異なりますので、別紙予定表をご確認ください。



【ストレッチプログラム】

基本的なストレッチングテクニックと、多様な目的を対象にしたストレッチをご提供いたします。

- プログラムは20分。予約は不要です。
- プログラムの日程は各月によって異なりますので、別紙予定表をご確認ください。



【スポーツ・健康・体力相談】

スポーツ、健康づくり、体力づくりに関する相談を行います。
第3スポーツホール内、相談コーナーにて実施します。

- 相談日は、毎月2回行います。

※日時は、第3スポーツホール内掲示板か、たま広報（20日号に掲載）によりお知らせします。

- お申込は、第3スポーツホールへ直接ご予約ください。

電話予約の場合、利用時間内に総合体育館第3スポーツホール相談予約担当へ。
電話番号:042-374-2313 ※当日空いている場合は、随時受付可

- 費用は、市内の方：200円 / 市外の方：400円

1階券売機でトレーニングルームの利用券を購入してください。

- 相談員は、トレーニングルーム トレーナーが行います



利用上の注意事項

- トレーニングについて、いつでもお気軽に、問い合わせ、質問ください。
- 運動に適した服装、室内専用運動靴でご利用ください。以下の服装では利用できません。
 - ・素足、サンダル、靴下のみ
 - ・ジーンズ、道着、スラックス等、ベルトの着用が必要とされるもの
 - ・ブラウス、ワイシャツなど、ボタンが複数ついているもの
- 室内に持ち込みできる水分補給飲料はふた付きで開閉でき、倒れてもこぼれない物に限らせていただきます。
- 食品全般は、お持ちいただけません。
- 酒気帯の方は利用できません。
- 大きな声や音を出す、長時間機器を占有するなどの迷惑行為は禁止です。
- 個人での、運動機器や、用品はお持ちいただけません。
但し、トレーニングサポート品（グローブ、ウエイトベルト、ストラップ等）は、可能です。
- 利用上の注意事項が守れず、トレーナーの指示に従っていただけない場合は、他のお客様の安全を確保するため、ご退場いただきます。

※ご不明な点等ございましたら、お気軽にトレーナーまでお尋ねください。