

# 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 2017.4.1~

#### 【利用時間】

9:00~21:15 (入室は21:00まで)

- ・利用時間内であれば、いつ来室いただいてもご利用いただけます。
- ・1回の利用時間は3時間以内となります
- ・利用時間を超過した場合は、もう一度利用券をご購入ください。

#### 【休館日】

毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

- ・臨時休館日となる場合は事前にお知らせいたします。



#### 【利用料金】

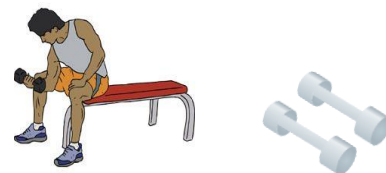
市内の方	1回	200円
市外の方	1回	400円

- ・1階券売機で利用券「トレーニング」をご購入ください。
- ・市内とは多摩市内在住、在勤、在学の方となります。
- ・利用券は当日1回限り有効です。

#### 【利用対象】

- ・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、利用当日に、所定の記入用紙にご記入をお願いします。



#### 利用上の注意事項

- 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ります。
- 食品全般は、お持ち込みいただけません。
- 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込みいただけません。  
トレーニングサポート品(グローブ、ウェイトベルト、ストラップ等)は持ち込み可能です。
- 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。

多摩市立総合体育館

開館時間 : 9:00~21:30

住所 : 東京都多摩市東寺方588-1

電話 : 042-374-2313

## 第3スポーツホール各種プログラム

### ●サービスプログラム

第3スポーツホール内のサービスプログラムです。

第3スポーツホールの利用料金で参加することができます。（市内200円・市外400円）

#### 【ストレッチプログラム】

基本的なストレッチから多様な目的を対象としたストレッチプログラムを開催しています。

開催日：月曜日～金曜日（祝日の場合はお休み）

開催時間：午前の部 11:00～11:20

午後の部 14:00～14:20

参加方法：当日自由参加

開始時間前までに第3スポーツホールへお越しください。

#### 【スポーツ・健康・体力相談】

毎月のテーマに沿って、相談員が健康づくり、体力づくりに関する相談を受け付けます。

開催日：毎月2回

月によって日にちが異なります。プログラム日程表をご確認ください。

また、たま広報20日号にも日程が掲載されます。

開催時間：午前の部 10:00～11:50

午後の部 13:00～14:50

（相談時間はお1人様約20分）

参加方法：事前予約制（電話予約可能。多摩市立総合体育館にお電話ください。）

開始時間前までに第3スポーツホールへお越しください。

※当日、空きがあれば随時お申込みいただけます。

### ●有料プログラム

第3スポーツホールの特別プログラムです。（自主事業）

#### 【インボディー】

筋肉バランス、体脂肪などを専用の機器で測定し、測定結果を基に体組成の評価や、運動や食事等のカウンセリングを行います。

身体の中身を知ることができ、今後のトレーニングの指標に役立ちます。

開催日：月によって開催日、開催時間が変わります。プログラム日程表をご確認ください。

所要時間：約30分

料金：1,000円（税込）/回

申し込み方法：事前予約制（1階受付窓口にお越しください）

※予約状況により、当日の飛び込み受講や日時の調整が可能です。

トレーナーへご相談ください。

受講当日：1、予約時間までに来室してください。

2、専用機器にて測定をします。（1分～2分程度）

3、測定結果の説明、及び結果に基づいたアドバイス等を行います。

#### 【パーソナルプログラム】

個々の生活リズムやボディーデータ、カウンセリングを元に、個人専用の特別トレーニングプログラムを作成します。個人に合わせたプログラムになるため、効果的に目標とするカラダづくりに取り組みます。

開催日：月によって開催日、開催時間が変わります。プログラム日程表をご確認ください。

所要時間：約1時間30分～2時間

料金：2,000円（税込）/回

申し込み方法：事前予約制（1階受付窓口にお越しください）

※予約状況により、当日の飛び込み受講や日時の調整が可能です。

トレーナーへご相談ください。

受講当日：1、簡単なヒアリングを行います。今後の目標や目的、運動強度を決めていきます。

2、パーソナルプログラムを作成していきます。

3、作成したプログラムに沿って実際にトレーニングを行い、実技指導をしていきます。