

# 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

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

#### ◇申し込み方法

当日自由参加

※開催時間前までに第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、相談員が相談を受け付けます。

#### ◇開催日

毎月2回。日程表をご確認ください。

#### ◇開催時間

午前の部 10:00～11:50

午後の部 13:00～14:50

(各部20分ごとに1名様)

#### ◇申し込み方法

事前予約制(電話予約可能)

※多摩市立総合体育館042-374-2313にお電話ください。

## ●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、測定結果を基に運動や食事のカウンセリングを行います。身体の中身を知り、今後のトレーニングの指標に！

#### ◇開催日

月ごとに開催日、開催時間が変わります。

日程表をご確認ください。

#### ◇開催時間(基本)

午前の部 10:00～

午後の部 15:00～

夜間の部① 18:30～

夜間の部② 20:00～

※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！

### 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、あなただけの特別トレーニングプログラムを作成。望んだカラダと一緒に目指しましょう！

#### ◇開催日

月ごとに開催日、開催時間が変わります。

日程表をご確認ください。

#### ◇開催時間(基本)

午前の部 10:00～

午後の部 15:00～

夜間の部① 18:30～

※各所要時間 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！