

トレーニング室の利用方法

トレーニング室は、上尾市在住の人はもちろん市外の人でも利用できます。体育館の開館時間は朝9時から夜9時までです。勤め帰りの人も気軽にご利用ください。

※但し、夜9時には退館していただきます。(シャワー、着替え等も含む)

- トレーニング室を利用するには、許可証が必要です。許可証の発行については下欄をご覧ください。
- ご利用料金は1回250円で、時間制限はありません。お得なプリペイドカードを用意しています。(2,500円で2,750円分 5,000円で5,500円分 10,000円で11,000円分が利用できます)
- 更衣室ロッカーは無料です。お荷物はロッカーに入れ、トレーニング室内に置かないようにお願いします。
- トレーニング指導員が常時1人以上常駐しています。
- 中学生以下は利用できません。
- トレーニングウェア等の運動に適した服装、室内シューズを必ず着用して下さい。
- 初心者講習会のみ参加の方も、室内シューズをお持ちください。
- 指導員の指示等は必ずお守りください。
- 刺青やタトゥーをしている方につきましては、トレーニングウェア等で見えないようにしてください。
- 安全を考慮し、器具の持ち込みは禁止とさせていただきます。
- 利用資格を他の人に譲渡することはできません。
- 携帯電話はマナーモードに設定してください。電話をされる方は室外でお願いします。
- 他の方のプライバシー保護の観点から、室内での写真・動画撮影はご遠慮ください。
- 一つのマシンを長時間占領利用しないでください。基本、マシンやフリーウエイトは譲り合ってご利用下さい。
- その他、不明な点はお問い合わせください。

初めてトレーニング室を利用する人

初めてトレーニング室を利用する人は、初心者講習会への参加が必要です。

講習内容は器具の安全な使用方法などです。(約30分)

◆初心者講習時間◆

受講料600円(受講料500円と許可証発行料100円)

を受付で支払後、申込書に必要事項を記入してください。

(受講料には、初回のトレーニング室使用料250円が含まれています。)

受講後は、すぐにトレーニングを開始できます。運動のできる服装とシューズをお持ちください。

なお、初心者講習会は毎日実施しています。

※休館日等で実施していない日もあります。

受付時間	午前10時40分	午後6時40分
講習開始時間	午前11時	午後7時

旧許可証を持っている人

新許可証を発行します(無料)。旧許可証を必ずお持ちください。

許可証はトレーニング室で写真撮影後発行しますので、代理人による更新はできません。写真は不要です。

他のスポーツ施設会員の人

他施設利用者で器具の使い方を知っている人は、初心者講習会は任意です。

受付で許可書発行料として、**100円**を支払後、申込書を記入してください。その際、確認のため他施設の会員証のご提示をお願いしていますので、必ずお持ちください。

上尾市民体育館

電話：048-781-8111 FAX：048-781-8113

◆コースのご紹介◆

はつらつコース	60歳以上の人で、体力・筋力の低下を防ぐことを目的とした運動プログラム 無理をしないで安心して運動を継続
すっきりコース	シェイプアップや減量を目的とした女性にオススメのプログラム
導入コース	生活習慣病予防 ストレス解消 筋力アップ。運動不足解消。減量。その他
オリジナルコース	トレーニング目的の相談後、個人に合わせて提案するプログラム。 (繁忙時にはお待ちいただくこともあります)

◆教室のご案内◆

教室名	時間	内容	定員
ヨガ 有料300円	月曜日 19:00~20:15	無理のない運動で血流を良くし新陳代謝を活発にし、心身とも健康になれる教室です。	50名
筋力アップ	火曜日 15:00~15:30	中高年の方を対象とし健康維持に不可欠な筋力の維持・向上を主な目的とする教室です。	8名
リラクスポール エクササイズ	木曜日 15:00~15:30	ポールに寝た状態で体身を揺らしたりして脱力効果が得られ、全身をリラックスすることが出来る教室です。	8名
ミニバランスボール	金曜日 10:00~10:30	小さなボールを手に持ったり足に挟んだりして楽しく全身を鍛えることが出来る教室です。	8名
バランスボール 有料300円	金曜日 13:30~14:30	バランスボールを使って音楽に合わせてリズムミカルに身体を動かす教室です。	45名
ソフトエアロビクス 有料300円	水曜日 13:30~14:30	リズムにあわせて、いつも使わない筋肉を動かしながら健康増進に、仲間づくりにも最適な教室です。	40名

受付方法：ヨガ、バランスボール、ソフトエアロビクスは教室開始30分前より受付にてお申込み下さい。

(先着順)

：筋力アップ、リラクスポールエクササイズ、ミニバランスボールは教室開始20分前よりトレーニング室にてお申込み下さい。(定員オーバーの際は、抽選となります)

※有料教室以外の教室は、トレーニング室使用料に含まれています。