
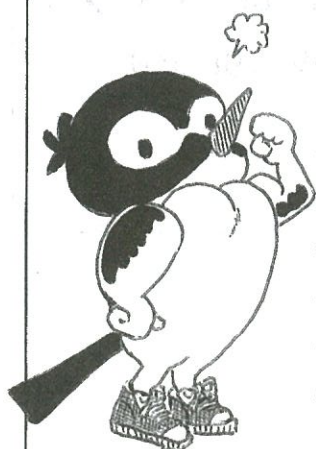


# 秋川体育館 第2トレーニング室ご案内

- 1. 利用時間** 午前9時から午後9時30分（最終入場 午後9時）  
※利用できない時間
  - ・第2・4火曜日 11:30~12:30（サーキットトレーニング&ストレッチのため）
  - ・第2・4土曜日 11:30~12:00（ペットボトルダンベル体操のため）上記時間帯の室内のご利用は不可となります。（外のバイクのみご利用できます）  
◆ 午前9時00分から午後5時00分までは、トレーニングスタッフが常駐します。  
（休憩やプログラム準備などで席を外す場合もあります） 2019年5月1日より
- 2. 利用料金**

2時間	200円	（リフレッシュカード 100円）
1時間	100円	（リフレッシュカード 50円）

◆ スポーツカード（¥1,000⇒¥1,100 ¥2,000⇒¥2,200 ¥3,000⇒¥3,300）
- 3. 休館日** 原則として第1・3・5火曜日（祝日の場合は営業）  
年末年始（12月28日から1月3日まで）
- 4. 対象** 高校生から利用できます。（ビギナー講習会受講者に限る）
- 5. ビギナー講習会** 初めてご利用になるお客様は、初回講習会を受講願います。  
受講者は、開始時間の5分前にお越しく下さい。なお、トレーニングウェアと室内履き・汗ふきタオルをご持参ください。（約30分）  
◆実施日 全日 11時（火・土曜日のみ10時00分）、  
14時、17時《1日3回》
- 6. 利用方法** 1階受付にて利用券を購入 ⇒ 受付簿に必要事項を記入 ⇒  
第2トレーニング室（2階）のスタッフにチケットを見せる ⇒  
開始・退室 ⇒ チケットを1階受付にて回収 ⇒ 退館  
◇時間を超過した場合は、1階受付にて清算していただきます。
- 7. プログラム** 各種サービスプログラムが第2トレーニング室のご利用料金で  
ご参加頂けます。裏面をご覧ください。
- 8. 利用上の注意**
  - ・トレーニングウェアと室内履きを、ご用意してください。
  - ・トレーニングルーム内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。  
（通話の際は廊下にてお願い致します）
  - ・ランニングマシンをご利用の方は事前に順番表にご記入ください。
  - ・マシン使用後は、備え付けのタオルで汗を拭き取ってください。
  - ・お荷物の盗難には十分ご注意ください。  
（1階受付にて更衣室ロッカーキーを貸し出しております）
  - ・貴重品は、1階受付前 貴重品BOXをご利用ください。
  - ・お子様連れでのご利用はできません。
  - ・混雑時には、入室を制限させていただきます。
  - ・酒気を帯びた方のご利用は、お断りします。
  - ・刺青・タトゥー等をしている方はラッシュガードやテーピング等で隠して下さい。



※トレーナーの指示に従って頂けないときは、退室して頂く場合がございます。

秋川体育館 042-559-1163

# サービプログラム

<p><b>毎週月曜日</b></p>	<p><b>ショートエクササイズ 12:15~12:25 (10分)</b> 音楽に合わせてステップをしながら全身を動かす有酸素運動。みんなで楽しく♪</p>
<p><b>隔週火曜日</b>  (第2・4)</p>	<p><b>サーキットトレーニング 11:30~12:00 (30分)</b> 音楽に合わせて油圧式マシンでの筋トレと簡単なステップ有酸素運動を交互に行い短い時間でカロリー消費♪</p> <p><b>リラックスストレッチ 12:10~12:30 (20分)</b> サーキットで使った筋肉を呼吸に合わせてゆっくり伸ばし疲れを癒します。心身共にリラックス♪</p>
<p><b>毎週水曜日</b></p>	<p><b>ショートエクササイズ 12:15~12:25 (10分)</b> 音楽に合わせて胸・背中・お腹周りを徹底して動かすステップ有酸素運動。脂肪燃焼効果大♪</p>
<p><b>隔週金曜日</b></p>	<p><b>エクササイズ(小体育室) 15:00~15:30 (30分)</b> 10分間のステップ有酸素運動~バランス~ストレッチでお腹・骨盤周りにアプローチしていきます♪ ※日程はスケジュール表をご覧ください。</p>
<p><b>隔週土曜日</b>  (第2・4)</p>	<p><b>ペットボトルダンベル体操 11:30~12:00 (30分)</b> ペットボトルを使って呼吸と動きを合わせて各部位の筋肉にゆっくりじっくりアプローチしていきます♪ ※日程はスケジュール表をご覧ください。</p>

運動が初めての方でもお気軽にご参加できる楽しいプログラムです。  
全てのプログラムが第2トレーニング室のご利用料金でご参加頂けます。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。