

トレーニング室 ご利用案内

●利用について

利用時間	9:00～22:00 ※最終入場は21:00				
	最終のご利用については、 <u>施設閉館時間が 22:00（駐車場施錠時間：22:15）</u> となりますので、それまでにご帰宅の準備をお願いします。 休館日につきましては、開館カレンダー（館内掲示・チラシ）にてご確認ください。				
利用料金	区 分		2時間	回数券（11回）	定期券（1ヶ月）
	市内	一般	400円	4,000円	4,000円
		中学生及び障害者等	200円	2,000円	2,000円
	市外	一般	600円	6,000円	6,000円
中学生及び障害者等		300円	3,000円	3,000円	
その他	・ご利用にあたり、初回到トレーニング器具取扱い講習会の受講が必要です。（詳しくは下記をご覧ください。） ・小学生以下の方及び介助が必要な方で介助するための付添人がいない場合は利用できません。				

●トレーニング器具取扱い講習会（事前予約が必要です。）

- ・トレーニング室の利用をご希望の方は、初回利用時に講習会の受講が必要です。講習会終了後、修了証をお渡ししますので、2回目以降のご利用の際に必ず持参し、入場券とともに受付にお渡しください。
- ・講習会は、1日4回【11:00、15:00、17:00、19:00】実施しております。（各回定員：4名）
- ・**前日までの事前予約制**です。電話またはトレーニング室受付にてご予約ください。

●初回講習会で必要なもの（忘れると講習会が受講できなくなります。）講習会時も利用料金が必要です。

- ①**身分証明書**（運転免許証、保険証、障害者手帳など又は生徒手帳等も可）をご持参ください。
 - ②**運動のできる服装**（スカート・ジーンズ・チノパンなど伸縮性のない服装ではご利用できません。）
 - ③**室内用シューズ**（外履きと分けたシューズ）
- * 講習会開始15分前までにご来館ください。

●注意事項

- ①トレーニング器具は譲り合ってご利用ください。
- ②私物のトレーニング器具の持ち込みは出来ません。
- ③持ち物は各自で管理し、貴重品はお持ちにならないでください。盗難・紛失に関して責任は負いません。
- ④施設内では、すべて係員の指示に従ってください。

トレーニング講習会日時

月 日（ ） :

坂戸市健康増進施設サテさかど

坂戸市につさい花みず木1-3
TEL049-280-7111

トレーニングマシン一覧

	マシン名	写真	台数	特徴
有酸素運動	ラボード		4	スピードを調節し、ウォーキングやランニングをすることができる有酸素マシン。脂肪燃焼や心肺機能向上に効果的です。
	エアロバイク		4	背もたれのあるエアロバイク2台、背もたれの無いエアロバイク2台です。膝や腰にあまり負担をかけずに運動することができる有酸素マシンです。
	ステッパー		1	階段を昇降するようにステップ動作をする有酸素マシンです。足腰の強化にもつながります。
	ストライダー		2	上半身も使ったような動作をする全身運動のできる有酸素マシンです。
筋力トレーニング (ウエイトスタックマシン)	ロータリートorso&ツイスト		1	腹筋群（主にわき腹）を鍛えることができます。
	チェストプレス		1	胸部の筋肉を鍛えることができます。
	レッグカール&エクステンション		1	太もも前側・裏側の筋肉を鍛えることができます。
	アダクション&アブダクション		1	太ももの内側や外側を鍛えることができます。
	ラットプル		1	肩や腕、背中の筋肉を鍛えることができます。
筋力トレーニング	腹筋台		1	腹筋群を鍛えることができます。台の角度を調節することによって、運動強度を変えることができます。
	背筋台		1	背筋群を鍛えることができます。
その他	体組成計		1	体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベルなどの測定や体型判定、身体年齢評価など、さまざまな測定・評価が可能な体組成計です。
	この他にも、トレーニングチューブやストレッチポール等をご用意しております。			