

8月

トレーニングルーム インストラクター指導日程

以下の時間帯は、トレーニングルームにインストラクターが在中します。
効果的なトレーニング方法を知りたい方はぜひご利用ください！

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 トレーニング等指導 10:00～12:00	3	4 トレーニング等指導 18:00～20:00	5	6	7 トレーニング等指導 10:00～12:00
8 休館日	9 振替休日 トレーニング等指導 10:00～12:00	10	11 トレーニング等指導 18:00～20:00	12	13	14 トレーニング等指導 10:00～12:00
15 休館日	16 トレーニング等指導 10:00～12:00	17	18 トレーニング等指導 18:00～20:00	19	20	21 トレーニング等指導 10:00～12:00
22 休館日	23 トレーニング等指導 10:00～12:00	24	25 トレーニング等指導 18:00～20:00	26	27	28 トレーニング等指導 10:00～12:00
29 休館日	30 トレーニング等指導 10:00～12:00	31	<p>令和3年7月25日現在の情報です。 都合により、日程が変更となることがあります。 当日の予定は窓口かHPでご確認ください。</p>			


※トレーニング等指導の最終受付は、終了時間の30分前です。
※在中するインストラクターは1名のため、状況により、
お待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。

8月

OAルーム 個人利用時間の予定について

令和3年7月25日 現在

日	曜日	午前		午後		夜間		日	曜日
		9:00~12:00	12:00~15:00	15:00~17:30	17:30~21:30	17:30~21:30			
8/1	日							8/1	日
8/2	月							8/2	月
8/3	火							8/3	火
8/4	水							8/4	水
8/5	木							8/5	木
8/6	金							8/6	金
8/7	土							8/7	土
8/8	日							8/8	日
8/9	月							8/9	月
8/10	火							8/10	火
8/11	水							8/11	水
8/12	木							8/12	木
8/13	金							8/13	金
8/14	土							8/14	土
8/15	日							8/15	日
8/16	月							8/16	月
8/17	火							8/17	火
8/18	水							8/18	水
8/19	木							8/19	木
8/20	金							8/20	金
8/21	土							8/21	土
8/22	日							8/22	日
8/23	月							8/23	月
8/24	火							8/24	火
8/25	水							8/25	水
8/26	木							8/26	木
8/27	金							8/27	金
8/28	土							8/28	土
8/29	日							8/29	日
8/30	月							8/30	月
8/31	火							8/31	火

 は、個人利用できない時間帯です。

・個人利用は9:00~21:30の間、随時1時間単位で利用可能です。

・**7月25日以降**に修繕や団体利用が入った場合、新たに利用できない日時が発生することがあります。

・新型コロナウイルス感染症対策のため、以下の点にご協力をお願いいたします。

*ご来館の際はマスクをご着用ください。

*換気のためドアや窓を開放いたします。

*以下の項目に一つでも該当する方はご利用をご遠慮ください。

・発熱や息苦しさ(呼吸困難)、咳、のどの痛み、味覚症状等の症状がある方。

・新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触がある方。

・感染が疑われる同居家族や身近な知人がいる方。

・過去2週間において、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方。

*定員は6名となります。座席は指定させていただきますのでご了承ください。

9月

トレーニングルーム インストラクター指導日程

以下の時間帯は、トレーニングルームにインストラクターが在申します。
効果的なトレーニング方法を知りたい方はぜひご利用ください！

日	月	火	水	木	金	土
			1 トレーニング指導 18:00~20:00	2	3	4 トレーニング指導 10:00~12:00
5 休館日	6 トレーニング指導 10:00~12:00	7	8 トレーニング指導 18:00~20:00	9	10	11 トレーニング指導 10:00~12:00
12 休館日	13 トレーニング指導 10:00~12:00	14	15 トレーニング指導 18:00~20:00	16	17	18 トレーニング指導 10:00~12:00
19 休館日	20 敬老の日 トレーニング指導 10:00~12:00	21	22 トレーニング指導 18:00~20:00	23 秋分の日	24	25 トレーニング指導 10:00~12:00
26 休館日	27 トレーニング指導 10:00~12:00	28	29 トレーニング指導 18:00~20:00	30		


- ・本日程は、令和3年8月25日現在の予定です。都合により変更となることがあります。当日の予定は窓口かHPでご確認ください。
- ・在中するインストラクターは1名のため、状況により、お待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。
- ・トレーニング等指導の最終受付は、終了時間の30分前です。

9月

OAルーム 個人利用時間の予定について

令和3年8月25日 現在

日	曜日	午前		午後		夜間		日	曜日
		9:00~12:00	12:00~15:00	15:00~17:30	17:30~21:30	17:30~21:30	17:30~21:30		
9/1	水					20:00迄利用可		9/1	水
9/2	木					20:00迄利用可		9/2	木
9/3	金					20:00迄利用可		9/3	金
9/4	土					20:00迄利用可		9/4	土
9/5	日							9/5	日
9/6	月					20:00迄利用可		9/6	月
9/7	火					20:00迄利用可		9/7	火
9/8	水					20:00迄利用可		9/8	水
9/9	木					20:00迄利用可		9/9	木
9/10	金					20:00迄利用可		9/10	金
9/11	土					20:00迄利用可		9/11	土
9/12	日							9/12	日
9/13	月							9/13	月
9/14	火							9/14	火
9/15	水							9/15	水
9/16	木							9/16	木
9/17	金							9/17	金
9/18	土							9/18	土
9/19	日							9/19	日
9/20	月							9/20	月
9/21	火							9/21	火
9/22	水							9/22	水
9/23	木							9/23	木
9/24	金							9/24	金
9/25	土							9/25	土
9/26	日							9/26	日
9/27	月							9/27	月
9/28	火							9/28	火
9/29	水							9/29	水
9/30	木							9/30	木

 は、個人利用できない時間帯です。

・個人利用は9:00~21:30の間、随時1時間単位で利用可能です。

・**8月25日以降**に修繕や団体利用が入った場合、新たに利用できない日時が発生することがあります。

・新型コロナウイルス感染症対策のため、以下の点にご協力をお願いいたします。

*ご来館の際はマスクをご着用ください。

*換気のためドアや窓を開放いたします。

*以下の項目に一つでも該当する方はご利用をご遠慮ください。

・発熱や息苦しさ(呼吸困難)、咳、のどの痛み、味覚症状等の症状がある方。

・新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触がある方。

・感染が疑われる同居家族や身近な知人がいる方。

・過去2週間において、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方。

*定員は6名となります。座席は指定させていただきますのでご了承ください。

フィットネスルーム・トレーニングルーム 個人利用のご案内

■開館時間 午前9:00～午後9:30
 ※当日券及び回数券の販売は午後9:00まで
 ※浴室の利用は午前10:00～午後9:15まで(月曜日は午後1:00から)

■利用対象者 勤労者または19歳以上の方

■持ち物 室内用運動靴、運動のできる服装 ※運動靴をお持ちでない方は入室できません。

- 設備
- ◆フィットネスルーム
 - ・鏡張りの運動室です。
 - ・ヒールのある靴を履いての運動、ダンベルやボール、縄跳び等、床を傷つける恐れのある運動及び、音楽をかけての利用はご遠慮ください。
 - ◆トレーニングルーム
 - ・トレーニングマシン、ストレッチマット等があります。(下表参照)
 - ・インストラクターがトレーニング機器の指導を行う日程があります。(日程はホームページ、館内掲示等でお知らせします。)
 - ◆浴室・シャワー・サウナ
 - ・トレーニング後に汗を流すための設備です。浴室・シャワー・サウナのみの利用はできません。
 - ・備品 ボディーソープのみ

■トレーニングマシン一覧

種類	機器名	機能・効果等	種類	機器名	機能・効果等
ランニングマシン	ラボードX70	速度1～16km 傾斜0～15%	自転車式 トレーニングマシン	コードレスバイク V60i、V70i、V60R	
ウォーキングマシン	ラボードX50	速度1～8km			
ステップ式 トレーニングマシン	コードレスステアマスター4600	下半身のトレーニングに	クロストレーナー	エリプティカル	有酸素運動に
筋力 トレーニングマシン (ウェイト式)	NR-S II フライ	胸の筋肉トレーニングに	筋力 トレーニングマシン (ウェイト式)	NR-S II ロータリートルソー	わき腹の筋肉トレーニングに
	NR-S II チェストプレス	胸・肩・上腕の筋肉トレーニングに		NR-S II レッグプレス	太ももの筋肉トレーニングに
	NR-S II ショルダープレス	肩・上腕・背中の筋肉トレーニングに		NR-S II レッグエクステンション	太ももの筋肉トレーニングに
	NR-S II ハイプリー	胸・上腕・背中の筋肉トレーニングに		NR-S II レッグカール	太もも(裏側)の筋肉トレーニングに
	NR-S II クランチ	腹筋のトレーニングに		NR-S II トータルヒップ	おしり・太もも(内側)の筋肉トレーニングに
	NR-S II バックエクステンション	背中の筋肉トレーニングに		NR-G アブドミナルボード	腹筋のトレーニングに
	ダンベル	1～10kgセット			

■利用にあたっての留意点

- ・ご自身の健康状態を把握し、自己管理の下、安全に施設をご利用ください。
- ・医師より運動を止められている方、感染症等の疾患のある方、体調がすぐれない方、酒気を帯びた方等の利用はご遠慮ください。
- ・ロッカーキーはご自身で管理してください。
- ・フィットネスルーム・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
- ・状況により、内容に変更が生じる場合があります。詳しくは当館までお問合せください。