

スポーツデー(個人開放)のお知らせ

休館日・祝日のスポーツデー(個人開放)はお休みです。

使用料(各時間帯につき) 大人 240円 小人(学生及び18歳未満) 120円

●は中学生以上、他は小学生以上
は指導者がつきます

	月	火	水	木	金
午前	●ヘルスパートナーによる 中高年のためのリズム体操 9:30~10:45 (武道室)	卓球 9:00~11:50 (大体育室) ●エアロビクス 初級 9:00~10:15 (小体育室) ●健康体操 9:15~10:30 (武道室)	バドミントン 9:00~11:50 (大体育室)	●エアロビクス 9:10~10:15 (小体育室) ●健康体操 9:15~10:30 (武道室)	第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 9:00~11:50 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後1		卓球 12:10~15:00 (大体育室)	バドミントン 12:10~15:00 (大体育室) ●ヨガ 13:30~15:00 (武道室)		第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 12:10~15:00 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後2		パラスポーツデー 15:20~16:20 (大体育室半面)			第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 15:20~18:10 (大体育室 半面) ※第5週はお休み
夜間	●バスケットボール 中学生以上 18:30~21:15 (大体育室)	バスケットボール 小学生 17:30~18:45 中学生以上 18:45~21:15 (大体育室)		柔道・剣道 19:30~21:00 (武道室)	第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 18:30~21:15 (大体育室 半面) ※第5週はお休み

お知らせ&お願い

- *エアロビクス初級(火)・エアロビクス(木)は開始15分後の入室はご遠慮ください。
- *バドミントンコート以外でのプレーは危険です。1コートの定員は16名です。
- *バスケットボールは1対1またはシュート練習のみになります。ゲームはできません。
また、事故防止の為、バスからのシューティングは禁止させていただきます。
- *ボールやラケットのレンタルはございますが、数に限りがありますのでお持ちの方はご持参ください。
- *大人向けのプログラムで、お子様連れでの参加を希望の方はお問い合わせください。
- *リズム体操・エアロビクス初級・エアロビクス・健康体操・ヨガ・柔道・剣道は指導者が付きます。
- *服装について・・・ご利用の際はスポーツウエアなど伸縮性の良いスポーツに適した服を着用してください。
- *室内専用シューズ(床にシューズの跡が残らないもの) 用具類(ラケット・ボール・シャトル・剣道柔道用具)はご持参ください。
- *バドミントン・卓球・バスケットボールにつきましては、スポーツ障害保険等は個人の責任でお願いいたします。
- *バドミントン・卓球・バスケットボールにおいて営利的行為、研修会、個人的指導、見学はご遠慮ください。(保護者も不可)
- *特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。
- *スポーツデーとトレーニングの併用はできません。
- *喫煙は館外にある喫煙所をお願いいたします。
- *館内又は施設外(駐車場等)での飲酒はご遠慮ください。
- *危険行為はおやめください。また大声で話すなど、他人への迷惑行為はおやめください。



トレーニング室のご案内

使用料

大人 240円

小人 120円 (中学生~大学生)



対象

中学生以上 (小学生は使用不可)

※中学生の利用時間は20:00までとなります。(但し、保護者同伴を除く)

利用時間

9:00~21:30(閉館)の時間内で、入室してから3時間までのご利用になります。

※体育館2階ランニングコースもトレーニング室の利用に含まれます。

※個人利用(スポーツデー)と同時に利用することはできません。

※21:30までに退館できるよう更衣室をご利用のお客様は早めの退室をお願いします。

※スタッフが巡回清掃をします。ご理解よろしくをお願いします。

トレーニング室利用上の注意

1.ご利用について

- チケットはトレーニング室カウンターのチケットボックスに入れてください。
- 医師から運動を止められている方はご入室できません。
- 服装はケガ予防の為、伸縮性のあるウェアでご利用ください。
- トレーニング室内は土足厳禁です。室内専用シューズで、ご利用ください。
(素足・靴下・サンダル・クロックスではご利用できません。)



2.お荷物について

- お荷物は更衣室のコインロッカーをご利用ください。
(トレーニング室内ではカバン、厚手のウェアは収納できません。)
- 貴重品ロッカーはトレーニング室前の貴重品ボックスをご利用ください。



5.お願い

- パーソナルトレーニングはできません。
- 加圧機器のご使用はできません。
- ランニングマシン・スミスマシン・ダンベルベンチ・ケーブルマシン・グレートマシンをご利用のお客様はトレーニング室にある受付表にお名前と使用時間の記入をお願いします。
- 初めてのご利用される方は、トレーニング室入口にあるご利用説明書を必ずお読みください。
- トレーニング室のご利用ルールが室内に掲示していますので必ずお読みください。



6.禁止事項

- 危険な行為 ○大声で話す等迷惑行為 ○携帯電話の使用(エリア内でのご利用可) ○携帯電話などでの撮影
- タトゥー(刺青)等の露出 ○パーソナル指導、マッサージなどの施術

トレーニング室は皆さんの健康増進を主たる目的としております。皆様が快適に運動できるようにご協力をお願いいたします。

問い合わせ先

高津スポーツセンター

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531 / FAX 044-813-6532

ホームページ <https://takaspo.life>

