

## スポーツデー(個人開放)のお知らせ ※4月1日～のプログラムです

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

	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 9:10~10:10 (小体育室) ●健康体操 9:15~10:30 (武道室)	第1・3週 卓球 第2・4週 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週 卓球 第2・4週 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		障害者 スポーツデー 15:20~16:20 (大体育室半面)			第1・3週 卓球 第2・4週 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 18:30~20:00 高校生以上 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 18:45~20:00  高校生以上 18:45~21:15 (大体育室)		●カーディオ フィットネスキック ボクシング 18:50~19:50 (小体育室)  柔道・剣道 19:30~21:00 (武道室)	第1・3週 卓球 第2・4週 バドミントン 18:30~21:15 (大体育室 半面)  バスケットボール (高校生以上) 18:30~21:15 (大体育室 半面)

## お知らせ&amp;お願い

- \*当館で個人登録していただきます。身分証の提示が必要です。
- \*卓球・バドミントンは予約制です。来館のみ予約受付。本人又は保護者のみ。(4回先2回まで予約可能)  
開始30分後、ご連絡がない場合は自動キャンセルになります。
- \*バドミントンのコート移動は必ず事務所に申告をしてください。
- \*エアロビクス初級・エアロビクス・カーディオキックボクシングは開始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のご遠慮ください。
- \*バスケットボールは1対1またはシュート練習のみでゲームはご遠慮ください。
- \*幼児のお子様のお入場は出来ませんので保護者同伴で幼児体育室のご利用をお願い致します。(エアロビクスを除く)
- \*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・カーディオキックボクシング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。  
ジーンズやスカート・スーツ・学生服などの運動に適さない服装でのご利用はできません。  
またサウナスーツ等でのご利用もご遠慮ください。
- \*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、個人的指導はご遠慮ください。
- \*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。
- \*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

利用登録が  
必要です。  
身分証明書を  
お持ちください。

## 使用料

大人 240円

## 定員

30名

小人 120円 (学生及び18歳未満)

(定員に達した際はお待ちいただきます。)

※4月1日～の使用料です。

## 対象

中学生以上

※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ルーム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.利用について

- トレーニングウェアとシューズの着用が必要です。(レンタルシューズ有)
- 医師から運動を止められている方はご入室できません。

### 2.服装について

- トレーニングウェアなどの伸縮性の良いスポーツに適した服を着用して下さい。
- ジム内は土足厳禁です。サンダル、素足、靴下でのご利用はできません。室内専用シューズをお持ちください。

### 3.荷物について

- トレーニング室内の収納ボックスをご利用ください。
- 貴重品はジム前にある貴重品ボックスをご利用下さい。

### 4.環境衛生(ご利用の皆様が快適にお使いいただくため)

- マシン・器具は大切に利用し、ご利用後は備え付けのタオルでお拭き下さい。
- ご利用の際、ご自身のタオルを持参してください。

### 5.お願い

- 午前8:45~午前9:00に入室される方はトレーニング室入口に受付表が置いてありますので、利用者ナンバーを記入して下さい。ランニングマシン・マックスラック・フリーウェイトをご利用のお客様は、午前8:45~午前8:55に入口右側に各予約表が貼っていますので、氏名と開始時間を記入してお待ちください。
- 休憩の際はマシンから離れてください。
- 備品の持込みはベルト・グローブ・チューブのみでお願いします。
- 水分補給以外の飲食はジム外の談話ホールでお願いします。
- ジム内の水分補給は所定の場所で行ってください。
- 初めての利用の方はご利用方法を説明いたしますので、スタッフまでお願いします。

### 6.禁止事項

- 危険行為 ○大声で話す等迷惑行為 ○携帯電話の使用(但し、音楽再生やタイマー機能は可) ○タトゥー(刺青)等の露出
- 有料での運動指導(パーソナル指導・マッサージ施術)

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>