

<健康ジム利用案内>

■ 利用時間

- 時間：9:00～21:00（入館は 20:30 まで）

■ 休館日

毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始 12 月 29 日～翌年 1 月 3 日）

■ 利用料金

市民	未 就 学 児	無料		
市民	小学生以上高校生以下	1回	100円 / 回数券（11回）	1,010円
市民	一 般	1回	300円 / 回数券（11回）	3,050円
市民	65歳以上	1回	100円 / 回数券（11回）	1,010円
市民以外	未 就 学 児	無料		
市民以外	小学生以上高校生以下	1回	200円 / 回数券（11回）	2,030円
市民以外	一 般	1回	610円 / 回数券（11回）	6,110円
市民以外	65歳以上	1回	200円 / 回数券（11回）	2,030円

●初回利用時 ジムエリア等のトレーニング器具を利用される方は、初回利用者講習会の受講が必須となります。（高校生以上）

●スタジオプログラムは別途参加料が発生いたします。

■ 初回利用者講習会（講習時間 30 分程度、要予約）

- 時間：毎日 9 時～、14 時～、19 時～ 計 3 回
- 講習内容：①利用上の注意 ②予約ボードの説明 ③機器説明
- 持ち物：室内用シューズ、トレーニングウェア、汗拭きタオル、飲み物
※講習会は利用料金が発生いたします。講習会終了後はトレーニングエリア等の器具をご利用いただけます。

■ トレーニングエリアを利用される方へのサービスプログラム（無料）

- 1 日 2 回 30 分のショートサーキットトレーニング
開催時間：13 時～、16 時～

■ 体力測定会

- 測定項目：握力、開眼片足立ち、5m通常・最大歩行テスト、エアロバイク、長座体前屈、体組成測定
開催時間：週 1 回（不定期）、1 日 2 回（1 回につき 1 人、1 時間程度）、予約制

■ スタジオ個人開放日

- 利用種目を設定し、個人で利用が行えるスタジオとなります。（1 人 1 時間）
卓球：毎週火・金曜日、13 時～15 時
ボルダリング：毎週木曜日、16 時～18 時

■ スタジオプログラム

スタジオにて、こどもから高齢者を対象とした「健康プログラム」「キッズ・ジュニア走り方教室」など、各種プログラムの開催を予定しております。詳細については、広報などでお知らせいたします。

なお、スタジオプログラムは別途参加料が発生いたします。