

個人利用

●大人 220円

●学生・小人 110円

※学生、または20歳未満の方
※学生証の提示をお願いする場合があります。

- 受付でチケットを購入ください。
- 運動用室内シューズと運動しやすい服装が必要です。
(靴下のみ、裸足、ジーンズ、チノパン、スカート類の着用はご利用できません)



【MENU1】 ◆スポーツデー◆ 場所:大体育室・小体育室・第3研修室
対象:小学生以上

種目	利用日	午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	毎週月曜	9:00~12:00	12:10~15:10		
	毎週金曜	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:00
	毎月2・4週日曜	9:00~12:00	12:10~15:10		
卓球	毎週月曜	9:00~12:00	12:10~15:10		
	毎週金曜	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:00
	毎月1・3週日曜	9:00~12:00	12:10~15:10		
バスケットボール	毎週火曜			15:20~18:20 小学生	18:30~21:00 (※1)
	毎週土曜				18:30~21:00
	毎月1週日曜	9:00~12:00	12:10~15:10		
バレーボール	毎週水曜	9:00~12:00			
小学生の日	毎週水曜		14:00~16:15 (※2)		
障がい者スポーツ	毎週火曜	9:00~12:00 (※3)			

●祝日はスポーツデーの実施はありません。

- (※1) 『バスケットボール』利用、大体育室は中学生・高校生。小体育室は大学生・一般。
- (※2) 『小学生の日』は、小学生のみ参加できます。保護者の方は外からの見学となります。
- (※3) 『障がい者スポーツデー』は、小学生以上の障害者、及び介助者の方が参加できます。
種目は、当日選択 → ポッチャ、卓球等

【レンタル・購入品】

レンタル	シューズ	220円
	ハーフパンツ	
	ラケット 1本	
購入	バスケットボール 1個	各110円
	卓球ボール 1個	
	シャツ 1個	



【MENU2】 <体力づくり> 場所:大・小体育室、第1・2研修室、石川記念武道館
【講師あり】 対象:中学生以上

種目	利用日	午前	午後1	午後2	夜間
座って楽ちん体操	毎週月曜			15:00~16:00	
シェイプアップ	毎週火曜	9:15~10:30			
エアロ&リンパ調整	毎週水曜				19:30~20:30
エンジョイエアロビクス	毎週土曜	9:15~10:30			
リフレッシュ体操	毎週火曜		13:15~14:30		
ヘルシーヨガ	毎月2・4金曜				18:30~19:45
幸ヨガ初級	毎週金曜			14:00~14:50	
幸ヨガ初中級	毎週金曜			15:00~15:50	
ヨガ	毎週月曜			13:15~14:30 (石川記念武道館)	

- 祝日は、体力づくりの実施はありません。
- トレーニング室との併用はできません。



【MENU3】 トレーニング室 対象:中学生以上

利用日	利用時間帯
毎日実施	9:00~21:30 (入室から3時間制)

- 初回のみ器具の利用説明あり。
- ベンチプレス/スクワットご利用の方は講習が必要となります。

