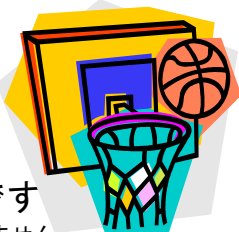


# 個人利用

●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	各110円
バスケットボール 1個		
購入	卓球ボール 1個	
	シャトル 1個	



【MENU2】 <体カづくり>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
エンジョイエアロピクス	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)	

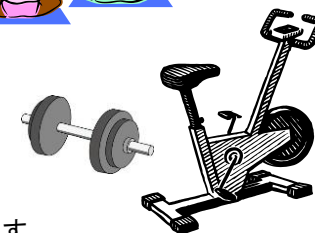
- ☛祝日は、体カづくりの実施はありません。
- ☛トレーニング室との併用はできません。



【MENU3】 トレーニング 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。



曜日/時間	大 体 育 室 (1F)				小 体 育 室 (2F)				研 修 室 (2F)			
	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30
月 MON	◆スポーツデー◆ バドミントン(3面)		団体利用	【スポーツ教室】 バスケットボール 19:30~20:45	【スポーツ教室】 ストレッチ& エクササイズ 9:15~10:30	【スポーツ教室】 初心者バドミントン 12:15~13:30	【スポーツ教室】 ミニバスケットボール ①16:45~18:00 ②18:05~19:20	【スポーツ教室】 マットサイエンス 19:30~20:45	【スポーツ教室】 ジャズダンス 10:15~11:45	【スポーツ教室】 ストレッチ &簡単ヨガ 13:30~14:45	<体カづくりコース> 座って楽ちん体操 15:00~16:00	団体利用
	◆スポーツデー◆ 卓球(12台)			団体利用 (半面)	【スポーツ教室】 エンジョイフラ 10:45~12:00	【スポーツ教室】 初中級バドミントン 13:45~15:00			団体利用 (第3研修室)	団体利用 (第3研修室)	団体利用 (第3研修室)	
火 TUE	<体カづくりコース> シェイプアップ 9:15~10:30	<体カづくりコース> リフレッシュ体操 13:15~14:30	【スポーツ教室】 フットサル幼児 15:30~16:20 フットサル小学低 16:30~17:40	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 中学生・高校生	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 小学生	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 大学生・一般	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用	団体利用
	【スポーツ教室】 フラ入門 10:45~12:00		【スポーツ教室】 フットサル小学高 17:45~19:15 フットサル一般 19:30~21:00	◆スポーツデー◆ 障がい者スポーツ (第3研修室)								
水 WED	◆スポーツデー◆ バレーボール (1面)	団体利用	団体利用	団体利用	【スポーツ教室】 親子スポーツ 9:15~10:30	【スポーツ教室】 背骨 コンディショニング 12:30~13:45	【スポーツ教室】 ジュニアダンス &エアロ① 16:30~17:40	【スポーツ教室】 ジュニアダンス &エアロ② 17:50~19:00	団体利用	【スポーツ教室】 機能改善 フィットネス 14:00~15:00	団体利用	団体利用
	団体利用 (半面)				【スポーツ教室】 やさしい健康体操 10:45~12:00	◆スポーツデー◆ 小学生の日 14:00~16:15				<体カづくりコース> エアロ&リンパ調整 19:30~20:30		
木 THU	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	【スポーツ教室】 リズム体操 13:00~14:30	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
金 FRI	◆スポーツデー◆ バドミントン(6面)				◆スポーツデー◆ 卓球(12台)				団体利用 (第1・2研修室)	【スポーツ教室】 3B体操 12:45~13:45	団体利用	<体カづくりコース> ヘルシーヨーガ (第2・4週) 18:30~19:45
									【スポーツ教室】 ウォーク&ランラン入門 9:15~10:30 中級ランニング 10:30~12:00	<体カづくりコース> 幸ヨガ初級 14:00~14:50 幸ヨガ初中級 15:00~15:50		団体利用 (第3研修室)
土 SAT	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	<体カづくりコース> エンジョイ エアロ 9:15~10:30	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面)	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用	団体利用
					【スポーツ教室】 サタデーフラ 10:45~12:00				【スポーツ教室】 中級ランニング 13:45~15:10			
日 SUN	◆スポーツデー◆ 第1週 バスケットボール(2面)		団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ 第1・3週 卓球(12台) 第2・4週 バドミントン(3面)		団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
	第2・3・4・5週 団体利用	第2・3・4・5週 団体利用			第5週 団体利用	第5週 団体利用						

\* ◆スポーツデー◆は21時終了です。団体利用の方は終了時刻までに片付け、清掃を終わらせ退出してください。  
 \* 第4日曜日は休館日となります。(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります)  
 \* 祝日、トレーニング室以外は全て団体利用となります。(スポーツ教室・スポーツデー・体カづくりコースはお休みです)  
 \* 車いすで利用できる卓球台が1台あります。