

トレーニング初回講習会

1. 利用条件

- ・高校生以上の方となります。

2. 予約方法

- ・受講希望日の前日午後9時まで、直接又は電話にて、お申込みください。
 - ★前日が休館日にあたる場合は前々日までとなります。
 - ★各回定員5名までとなります。(先着順)。
 - ★施設の都合により、お休みすることがあります。ご了承ください。

3. 初回講習会時間

平日	①15:00～ ②19:00～
土曜・休日	①10:00～ ②15:00～ ③19:00～

★初回講習会終了後、引き続きトレーニングをすることができます。

4. 料金

市内	210円
市外	420円

(2時間単位)

★新座市内に、在住・在勤・在学の方は市内料金となります。

5. 注意事項

- ★原則、お子様連れでの受講はできません。
- ★運動が可能な服装と室内履きシューズをご持参してください。(ジーンズ、スカート等は不可)
- ★開始10分前までに1F窓口にて初回講習会の受付を行ってください。
(時間を過ぎた場合は受講できない場合がありますのでご了承ください。)
- ★市内在勤・在学の方は、受付にて申し出ください。(市内料金となります。)
- ★講習の際には、講習指導員の指示に従ってください。
- ★他の市町村や民間スポーツクラブ等でマシンの使い方がわかる方は申出ください。
※但し、会員証のご提示が必要となります。

6. お問い合わせ先

新座市民総合体育館

電話 048-478-8011 (8012)

住所 新座市本多2-1-20

休館日 毎月第2・第4月曜日(国民の祝日にあたる場合はその翌日)

新座市体育施設等指定管理者 公益財団法人新座市体育協会

<筋力マシン>

・マシンで休憩はしないでください。

- 1 チェストプレス・・・・・・・・・・【 大胸筋・三角筋（前部） 】
- 2 シーテッド・ロー・・・・・・・・・・【 広背筋・大円筋・菱形筋】
- 3 ラットプルダウン・・・・・・・・・・【 広背筋・大円筋 】
- 4 レッグエクステンション・・・・・・・・・・【 大腿四頭筋 】
- 5 シーテッド・レッグカール・・・・・・・・・・【 ハムストリングス 】
- 6 レッグプレス&カーフレイズ・・・・・・・・・・【 大腿四頭筋 & 大臀筋・下腿三頭筋 】
- 7 フライ・・・・・・・・・・【 大胸筋 】
- 8 アダクション・アブダクション・・・・・・・・・・【 内転筋群 & 中臀筋 】
- 9 ロータリートorso&ツイスト・・・・・・・・・・【 外腹斜筋・内腹斜筋 】
- 10 アームカール&エクステンション・・・・・・・・・・【 上腕二頭筋 & 上腕三頭筋 】
- 11 アブドミナル&バック・・・・・・・・・・【 腹直筋 & 脊柱起立筋 】
- 12 バックエクステンションベンチ・・・・・・・・・・【 脊柱起立筋】
- 13 ベントレックアブドミナル・・・・・・・・・・【 腹直筋 】

<有酸素系マシン>

・利用は30分単位となります。（継続したい場合は、必ず一度マシンから降車して頂き、利用する方がいなければ、再度乗車してください。）

- 14 ラポードLXE
- 15 コードレスバイク
- 16 ストライダー
- 17 マイマウンテン

<ストレッチスペース & ベルトトレーナー>

・ストレッチスペースは共有となるため、譲り合いながら利用してください。

・ベルトトレーナーの利用は、最大3分まで

- 18 ダンベル（1～10kg）
- 19 ジムボール65cm、75cm
- 20 ストレッチポール
- 21 ストレッチボード
- 22 ベルトトレーナー

