

# 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

- ★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。

## 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

# ★トレーニング室 設備案内



## 有酸素マシン



### エアロバイク

通常タイプのバイクです。心拍数をみながら運動が可能です。

台数 4台



### ランボード

ランニング、ウォーキングができます。

傾斜の調整もできます

台数 4台



### マイマウンテン

ウォーキング専用マシンです。

傾斜の調整もできます。台数 1台



### ステアマスター

ステップマシンです。ペダルを交互にふみながら行う運動です。

台数 1台



### ニューステップ

座りながら、手足を交互に動かす運動です。

台数 1台

## 筋力マシン



### フライ

(大胸筋)

胸の筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### チェストプレス

(大胸筋)

胸の筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### ショルダープレス

(三角筋)

肩の筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### アブダクション アダクション

(内転筋、外転筋)

ふとももの内側と外側の筋力を鍛えるマシンです。台数 1台



### レッグエクステンション

(大腿四頭筋)

ふとももの前側の筋力を鍛えるマシンです。台数 1台



### レッグカール

(大腿二頭筋)

胸の筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### レッグプレス

(大腿四頭筋)

ふとももの筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### ラットプルダウン

(広背筋)

背中筋力を鍛えるマシンです。

台数 1台



### マルチプーリー

(上腕二頭筋)

(上腕三頭筋)

(広背筋)

(大胸筋)

台数 1台



### アブドミナルボード

(腹直筋) (腹斜筋)

お腹の筋力を鍛えます。

台数 1台



### バック エクステンション

(背筋)

腰あたりの筋力を鍛えます。

台数 1台



### ベルト バイブレーター

使った筋肉をほぐすマシンになります。(最高3分間)

台数 1台

※有酸素系マシンは30分交代となります。  
 ※筋力マシンで休憩はできません。  
 ※台数に限りがあるため、譲り合いながら利用してください。