

トレーニングルームを使いたい！使ってみたい方へ！

中学3年生以上でトレーニングルーム入場許可証を取得されている方が利用出来ます。

中学生については、教育委員会主催の「中学生トレーニング教室」（中3体力講習）に参加し、全工程受講した方に限り、トレーニングルーム入場許可証を取得することができます。

（教室は中学3年生対象、9月頃実施予定。広報びほろ等で募集します。）

一般及び高校生は、指導員の付く時間帯に基本3回の指導（2ヶ月の間に）を受けていただきます。

トレーニング器具の使い方やコンピューターの操作方法など、一人でもトレーニングが可能と判断したとき、入場許可証を発行いたします。※町外の方もご利用になれます。

【指導内容】

○1回目： カウンセリング・トレーニング手帳交付・説明・簡単な体力テスト・体脂肪率測定

○2回目： 器具を使っのトレーニング・ラボード・トランポリンなど

○3回目： 使用許可テスト・ラボード・エアロバイクなど

（一人で器具を扱うことが不安な方は4回目を受けていただきます。）

【指導員の付く時間帯】

○国民の祝日を除く、毎週 月・木曜日 → 午前10時から正午まで（2時間）[午前]

毎週 火・金曜日 → 午後7時から午後9時まで（2時間）[午後]

1回につき、最低1時間30分以上指導を受けていただきます。

受付で下記の使用料を支払い、リボンをもらい利用者名簿に記入後、トレーニングルーム2階で指導を受けてください。

◎利用時間及び使用料

	午 前 9:00～ 12:00	午 後 13:00～ 16:30	夜 間 17:00～21:00	3ヵ月定期券	3ヵ月通用定期券 (コミセン・トレセン・スポセ ン・あさひ体育センター)
中学3年生	無 料	無 料	無 料		
高 校 生	無 料	無 料	無 料		
一 般	250円	250円	250円	2,500円	3,000円

休館日は、12月30日から翌年の1月5日迄です。その他の主催事業等で休館する場合がありますのでご了承下さい。

※利用にあたっては、ジャージ等の運動しやすい服装と上靴を持参してください！

——— **注意事項** ——— **ルールとマナーを守ってご利用ください。**

① 指輪、イヤリングなど装飾品をはずす。 ②素足でのルーム使用は禁止です。 ③トランポリン・マットは体操シューズを着用、もしくは靴を脱いで使用して下さい。 ④混み合っているときはゆすり合って使用して下さい。1人目安10～15分。⑤荷物はロビー（イス等）に置かず、ルーム内棚・更衣室ロッカーを使用して下さい（貴重品は各自保管。盗難に注意！） ⑥喫煙・食事・携帯電話での通話禁止（飲食はロビー又は2Fソファーをご利用下さい）。 ⑦空きビン・ペットボトル等のリサイクルにご協力下さい（一般ゴミはお持ち帰りください）。 ⑧遊戯室ではありません。目的を持ってトレーニングしてください。 ⑨バーベルは床保護用マット以外には下ろさないで下さい。⑩入場許可証を取得していないお子さんや友人の入場を禁止します。⑪中学生は18時まで、高校生は21時まで利用することができます。 その他、安全・衛生管理を徹底してください。

● ご不明な点やお問い合わせ先 → トレーニングセンター事務室まで （Tel 0152-73-4117）