

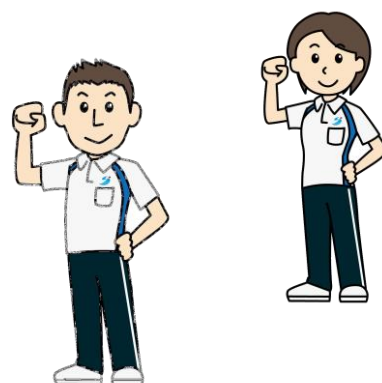
# 駒ヶ谷体育館

## マシンジム・スタジオプログラム

### ご利用案内



お問い合わせ	☎ 079-559-1278
開館時間	平日・土日祝 9:00~21:00
休館日	3月・6月・9月・12月の第2水曜日



※ 駐車場が満車の場合：入口正面のチェーンゲートにインターホンがございます。

「マシンジム利用」とお知らせください。駐車場に空きがある場合はご利用いただけません。

※ 臨時休業：警報発令時、体育館の行事内容によってはお休みする場合がございます。

以上、予めご了承ください。

2019年4月1日改訂

## マシジムのご利用案内

**対 象**：16歳（高校生）以上の方（中学校卒業後から利用可能）

ただし、通院中・運動制限のある方は、必ず医師の許可が必要です。

**料 金**：券売機にてチケットを購入下さい。

区分	一般	高齢者	高校生	時間帯割引	障がいのある方
市内在住者	500円	250円	250円	250円	無料
回数券（11枚） 市内在住者のみ	5,000円	2,500円	2,500円		
市外在住者	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円	

**持ち物**：運動のできる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物など

**その他**：更衣室・ロッカー（100円リターン式）

温水シャワー（10分/100円）・貴重品ボックス（券売機右手通路）

※ 市内は三田市・宝塚市・伊丹市・川西市・猪名川町在住の方を対象とします。

※ 高齢者は市内在住かつ65歳以上の方

※ 高校生は市内在住の方

※ 障がいのある方（障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方）

※ 時間帯割引（平日13:00～16:00 / 19:00以降）

## 基礎トレーニング講習（マシジムを初めて利用される方）

**料金（登録料込）**

区分	一般	高齢者・高校生	障がいのある方
市内在住の方	500円	250円	無料
市外在住の方	1,000円	1,000円	無料

**開始時間**：10時～20時（毎時00分毎開始、予約不要、要チケット購入）

**受 付**：マシジム（券売機を過ぎて右手通路を直進。サブアリーナ前の青い扉）

**手 順**：1）初回講習チケット（券売機で購入）

2）身分証明書をご提示ください。初回講習終了後、登録証を発行。

**服 装**：運動のできる服装（ジーンズ等は不可）

**持 ち 物**：室内用シューズ・タオル・飲み物 等

# スタジオプログラム内容

レッスン名	内容	時間	定員	料金
おはよう ストレッチ	リラクゼーション音楽に合わせてストレッチ体操を行います。	30分	40名	200円
バーベルビート & バランスボール	音楽に合わせてバーベルを使用した筋力運動を行います。 ※ダンベルでもご参加できます。 ボールを使って体幹、バランス力を鍛えます。	45分	20名	400円
エアロ初級☆☆	エアロビクスを楽しむながらしっかり汗をかくクラスです。	45分	40名	400円
かんたんエアロ☆	エアロビクスの基本的な動きを行います。	45分	40名	400円
健やかヨガ	ヨガの入門クラスです。 ヨガを始めたい方、体が硬い方にお勧めです。	45分	40名	400円
はじめての エアロ☆・ステップ	エアロビクスを基礎から学べるクラスで初心者にお勧めです。ステップ台を使用し、エアロビクスと昇降運動を組み合わせた基本的な動きを行います。	45分	28名	400円
ZUMBA & ZUMBAGOLD	ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムにノリ、楽しく踊るクラスです。脂肪燃焼効果をばっちり狙うことができます。	45分	40名	400円
STRONG NATION	格闘系インターバルトレーニングです。	45分	40名	400円
楽しいエアロ	初級～中級者向けの楽しく汗をかくクラスです。	45分	40名	400円
ピラティス& ボールピラティス	全身をゆっくりほぐして整えてから鍛えます。 インナーマッスルを強化します。	45分	20名	400円
ヨガ初級	呼吸を意識しながらじっくりと身体を動かすことで心と身体のバランスを整えます。	45分	20名	400円
フラメンゴJAM	簡単なフラメンゴの動きとラテンステップを取り入れた誰でも楽しめるダンスエクササイズです。	45分	40名	400円
Let's シルバータイム	60歳以上優先の期間限定のプログラムです。 内容は掲示板又はマシンジムにお問い合わせください。	45分	40名	400円

※レッスン内容の詳細は、マシンジムにお問い合わせください。

※エアロビクス ☆初心者向け ☆☆☆初級～中級者向けです

※プログラムレッスン2時間前の時点で警報が発令している場合はお休みとさせていただきます。

# ～スタジオ プログラムのご利用案内～

	日	月	火	水	木	金	土
9:15 ～ 9:45		おはよう ストレッチ (30分)	おはよう ストレッチ (30分)	おはよう ストレッチ (30分)	おはよう ストレッチ (30分)	おはよう ストレッチ (30分)	
10:05 ～ 10:50			エアロ 初級 (45分)	元氣いきいき 体操 (週替わり) (45分)	ZUMBA (45分)	かんたん エアロ (45分)	
12:05 ～ 12:50		エアロ& ステップ (45分)			Let's シルバータイム (期間限定) (45分)		
13:05 ～ 13:50		第1.3.5週は「初めてのエアロ」 第2.4週は「初めてのステップ」を					楽しい エアロ (45分)
15:05 ～ 15:50	健やか ヨガ (45分)						
19:05 ～ 19:50		ZUMBA (45分)		パーベルビート バランスボール strongnation (45分)	週替わりで 行います。		

## ◆スタジオプログラムはマシジム登録証が無い方もご参加できます◆

**対 象** : 高校生以上 (中学生は保護者同伴に限り可)

**持 ち 物** : 運動のできる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物など

**料 金** : 券売機でチケットを販売しています (レッスン開始15分前より販売開始)

プログラム	時間	料金
ショートサービスプログラム	30分	200円
サービスプログラム	45分	400円

**参加方法** 1.券売機にてチケットを購入

2.マシジム受付にチケットを提出し、参加者名簿にご記入ください

※レッスン開始5分後以降、安全を優先し入場をお断りする場合がございます。

※祝日は「おはようストレッチ」、その他サービスプログラムは休講となります。

※プログラムレッスンの2時間前の時点で警報が発令している場合お休みとさせていただきます。