

# 冬短期教室のお知らせ

★申込期間 11/5～12/3  
★抽選日 12/4  
★空き申込 12/11～

※空きがある教室のみ受付となります。  
※空き状況につきましてはお問い合わせください。

# シニア健康エクササイズ

開催日：12/4・18  
時間：① 9:30～10:30  
② 11:00～12:00  
料金：各400円  
会場：第二競技場  
持ち物：運動着、室内用シューズ  
タオル、飲み物

～～年末年始休館のお知らせ～～  
**令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)まで**  
※令和6年12月28日(土)と令和7年1月4日(土)は、施設予約等の窓口業務は9:00～17:00まで行っております。

## 週いち！健康エクササイズ

開催日：12/3・17  
時間：9:45～10:35  
料金：各400円  
会場：第二競技場  
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

---

## 週いち！キッズ

開催日：12/3・17  
時間：17:30～18:20  
料金：各400円  
会場：第二競技場  
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

# キッズスポーツデー

12/23

対象：未就学児と保護者  
時間：10:00～11:30  
料金：大人 300円、未就学児 無料  
持ち物：いつものおでかけセット

MERRY CHRISTMAS

ご参加される方はプログラム参加日にご来館いただき、当日券売機でチケットをご購入のうえご参加ください。

### トレーニング講習・体力測定・ドクターコースのご案内

完全予約制(電話または体育館窓口でご予約ください)  
※各開催時間、定員になり次第締め切らせていただきます。  
【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装・身分証明書(免許証・保険証等)・タオル・飲み物

トレーニング講習	
トレーニング室利用には利用者証が必要です	
料金	中学生 120円 高校生以上 240円
開催日時	火曜日 13:30 木曜日 13:30/19:30 土曜日 11:00/18:30
時間	45分程度
定員	12名/1回

トレーニング室を利用する際のルールや注意事項、受付方法、マシンの使用方法等を説明します。  
※中学生以上対象(小学生は受けられません)

体力測定	
運動を始める前に今の体力レベルを測定できます	
料金	小・中学生 300円 高校生以上 610円
開催日時	水曜日 13:30 土曜日 9:00
時間	1時間30分程度
定員	3名/1回

①形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)  
②血圧・心肺機能測定  
③体力測定を実施し、結果表をもとに運動のアドバイスをいたします。



ドクターコース	
医師による問診や運動処方を受けられます	
料金	小・中学生 610円 高校生以上 1,200円
開催日時	土曜日 ①14:00 ②14:40 ③15:20
時間	2時間程度
定員	3名/1回

形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)、血圧・心肺機能測定後、心電図を付けた状態でエアロバイクをこぎます。不整脈の疑いがないかを判断し、スポーツドクターが運動処方を行います。

体育館の予定によりお休みの日もあります。予めご了承ください。