

ニュースポーツ用品貸出いたします!

ニュースポーツとは、海外では歴史があり「誰でも」「何歳でも」「いつまでも」できるスポーツです。競うことよりも楽しむことをメインとしています★
老若男女どなたでも楽しめるものがたくさんあります。さまざまな行事やサークル活動などには是非ご活用ください(^^)

～借用の流れ～

- ①物品の空き状況を電話または窓口で確認
※貸出物品の詳細は当館のHPをご確認ください。
- ②指定の借用書を記入し、FAXまたは窓口を持参
※FAX送付後は当館へ確認の電話をお願いいたします。職員の確認を持って予約完了です。
- ③借用期間初日に来館
- ④有料物品の場合は、料金のお支払い(支払いは現金のみとなります。)
- ⑤物品貸出(貸出内容の確認をお願いします。)
- ⑥借用期間最終日までに返却(不足がないか確認させていただきます。)

～注意点～

- ・ニュースポーツ用品は、一部を除き、室内での利用となります。
- ・破損、紛失した場合は、弁償していただく場合があります。
- ・営利目的で利用の場合は、貸出ができません。



シニア健康エクササイズ

開催日：2/5・12・26

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



週いち！健康エクササイズ

開催日：2/4・18・25
時間：9:45～10:35
会場：第二競技場
料金：各400円
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：2/4・18・25
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



KIDS SPORTS DAY



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



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等を判断し、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。