

当日直接会場へ

体育室プログラム

15歳以上対象（中学生を除く）
市内在住・在勤・在学の方優先



第1・第3月曜日は休館日となります。（祝日は開館いたしますがプログラムの実施はありません）
トレーニング室利用券を購入して参加ください

■ステップトレーニング 月曜日(休館日・祝日を除く) 午後1時～2時30分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着40人

ステップ台(踏み台)を使用した昇降運動とストレッチ運動（※ウォーキングレスン含む）

■体幹バランス 月曜日(休館日・祝日を除く) 午後3時～4時30分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着50人

体幹部、それを支える部位を鍛え、骨盤や姿勢を安定させ、身体のバランスを整えていきます。

■チェアエクササイズ 水曜日(祝日を除く) 午後0時15分～1時30分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着100人

イスに座ったままできる健康体操です。日常生活に必要な筋力・柔軟性などを無理なく向上させます。運動初心者の方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

■にこにこ体操 水曜日(祝日を除く) 午後1時45分～2時45分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着70人

初めての方でも無理なく全身をバランスよく動かす体操教室です。

リズム体操（約25分間）筋力トレーニング（約10分間）ストレッチ運動（約25分間）

チェアエクササイズと
にこにこ体操は
1枚のチケットで
連続受講OK

■ナイトヨガスクール 水曜日(祝日を除く) 午後7時～8時

○持ち物／運動の出来る服装・ハンドタオル ○定員／当日先着15人


ヨガの体験及び基本講習。柔軟性やバランス感覚の向上により転倒防止効果、血行循環が良くなるので健康増進
ストレス解消リラクゼーション効果が期待できます。

NEW



■転倒予防のための体操 木曜日(祝日を除く) 午後1時～2時30分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着60人

 障害のある方、リハビリ中の方や下半身に筋肉の衰えを感じている方
のためのトレーニング

障害のある方も
参加いただけます



■ヘルシーウォーキング 金曜日(祝日を除く) 午後1時15分～2時45分

○持ち物／運動の出来る服装・シューズ（室内用・外用） ○当日先着30人

自由広場（広々とした野外）を歩き、さわやかな空気を吸いながらのびのびと身体を動かします。（おおよそ2キロ）

雨天時は
ランニングコースで
開催いたします

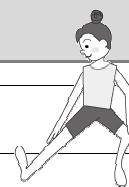
■ボルトトレーニング 金曜日(祝日を除く) 午後3時～4時30分

○持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ ○定員／当日先着40人

バランスボールを使用し、身体のゆがみ・正しい姿勢、全身のバランスを整えます。（※ボール／10インチ使用）

* 日程が変更・休講になる場合があります。毎月発行している総合体育館月間予定表またはお電話にてご確認の上参加ください。

参加する際の注意事項




- 1 当日の健康状態を十分に確認のうえ、参加ください
- 2 トレーニング室またはプール利用券（400円）をご購入のうえ参加ください。
なお購入時間より2時間30分（150分）以内であれば、トレーニング室・ランニングコース・屋内プールの併用ができます。※利用単位時間を超えた場合、1時間につき160円の超過料金がかかります。
- 3 市内在住の65歳以上の方・市内在住の心身に障害をお持ちの方（付き添いの方も）は200円でご利用できます。※65歳以上の方は、住所・氏名・年齢の確認できる証明書による申請が必要です。障害者の方は障害者手帳の提示をお願いいたします。
- 4 15歳以上（中学生を除く）の参加に限らせていただきます。お子様連れでの参加はご遠慮ください。
※市内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 5 荷物は、更衣室ロッカーをご利用ください。なお、貴重品は地下1階プール受付横の貴重品ロッカーをご利用ください。
- 6 各プログラムへの遅刻参加は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- 7 各プログラムの事前予約は不要です。開始時間までにお越しください。
プログラムによっては参加人数に制限をさせていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。
- 8 参加中の事故について、応急処置まではいたしますが、その後は各自で処置願います。
- 9 運動の制限をされている方は、主治医とご相談の上、参加ください。
また病気をお持ちの方や、年齢的に心配な方も医師の指導を受けてから運動されることをおすすめします。



第1駐車場・第2駐車場 利用案内



第1駐車場 (総合体育館敷地内) 【無料25台】 ※調布市在住の65歳以上 または心身障害者の方専用 	調布市総合体育館を利用する調布市在住の65歳以上、または心身障害者の方（市外の方も含まれます）の利用となります。 入庫の際、駐車場スタッフに必ず証明書（シルバーカード・運転免許証・障害者手帳等）をご提示ください。 満車の場合は第2駐車場へ移動ください。（第2駐車場精算方法と同じで、無料となります。）
第2駐車場 (都立神代植物公園 第2駐車場内) 【有料50台】	調布市総合体育館を利用する方、先着順の利用となります。 精算方法：入庫の際に、発券機より駐車券を受け取り、駐車券をご持参ください。総合体育館ご利用後、1階事務所にて駐車料金精算となります。（5時間まで300円、以降1時間毎に100円） ※総合体育館で精算いただかない場合は、料金が異なります。（駐車場一般料金／1時間まで300円、以降30分毎に100円）

※大会参加者の駐車場利用につきましては、お問合せください。