

《調布市総合体育館トレーニング室プログラム》

★4月1日(日)からのスケジュール★ 休館日/第1・第3月曜日(祝日の場合は営業) ※祝日もプログラム内容は変わりません

	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:15 ビギナートレーニング(初めてご利用される方対象)						
	10:30~10:50 バランス体操	10:30~11:10 ベーシック エアロ (定員 先着30人)	10:30~10:50 はじめてリズム	10:30~11:10 ベーシック エアロ (定員 先着30人)	10:30~10:50 やさしい体操	10:30~10:50 はじめてリズム	10:30~11:00 ビギナーズ エアロ
	10:50~11:10 ストレッチ20		10:50~11:05 ちょこっと シェイプ		10:50~11:10 ストレッチ20	10:50~11:05 グズEX	
		11:10~11:25 ストレッチ15	11:05~11:20 ストレッチ15	11:10~11:25 ストレッチ15		11:05~11:20 ストレッチ15	11:00~11:15 ストレッチ15
午後	14:00 ビギナートレーニング(初めてご利用される方対象)						
	14:30~15:00 ビギナーズ エアロ	14:30~15:00 ビギナーズ エアロ		14:30~15:00 ビギナーズ エアロ	14:30~15:00 ビギナーズ エアロ	14:30~15:10 ベーシック エアロ	14:30~15:00 ビギナーズ エアロ
	15:00~15:15 グズEX	15:00~15:30 ボディーケア& ストレッチ30	15:00~ 体力測定 運動相談 (裏面参照)	15:00~15:15 グズEX	15:00~15:15 ちょこっと シェイプ		15:00~15:20 ダンベル20
	15:15~15:30 ストレッチ15			15:15~15:30 ストレッチ15	15:15~15:30 ストレッチ15	15:10~15:25 ストレッチ15	15:20~15:35 ストレッチ15
夜間	18:30 ビギナートレーニング(初めてご利用される方対象)						
	19:30~20:15 ボディー スパイダー トレーニング	19:30~20:10 ミドルエアロ		19:30~20:10 ボディー スパイダー &グズEX	19:30~20:10 ベーシック エアロ	19:00~19:30 コアトレーニング& ストレッチ	19:00~19:30 ストレッチ30
		20:10~20:25 ストレッチ15	20:00~20:30 ボディー メンテナンス		20:10~20:25 ストレッチ15		

* 火曜日と木曜日のベーシックエアロは混雑による事故防止のため平成30年4月より定員を設定いたします。

体操プログラム

やさしい体操 ⇒ ★☆☆☆

邦楽に合わせて行う体操。体力に自信のない方や体ほぐしにおすすめです。

バランス体操 ⇒ ★☆☆☆

脚や体幹を強化してバランス力を向上させます。

トレーニングプログラム

グズEX ⇒ ★★☆☆

エクササイズグズを使用し、筋力トレーニングを行い普段とは違った刺激を与えます。

ちょこっとシェイプ ⇒ ★★☆☆

短時間で集中して、部位別にトレーニングを行います。

ボディースパイダー&グズEX ⇒ ★★☆☆

ボディースパイダーとエクササイズグズを使用して、筋力・バランス力のUPを図ります。

ダンベル20 ⇒ ★★☆☆

フォームを意識しながらダンベルを使ったトレーニングを行い、筋力UPを図ります。

ボディースパイダートレーニング ⇒ ★★☆☆

ボディースパイダーを使用し、サーキット形式で全身をバランスよく鍛えます。

コアトレーニング&ストレッチ ⇒ ★★☆☆

自重負荷トレーニングやエクササイズグズで体幹(コア)を集中してトレーニングします。

エアロビクスプログラム

はじめてリズム ⇒ ★☆☆☆

初心者向け。ウォーキングベースのステップでエアロビクスの基本的な動きを行います。

ビギナーズエアロ ⇒ ★★☆☆

初級者向け。簡単なステップで運動不足解消、心身のリフレッシュを図ります。

ベーシックエアロ ⇒ ★★☆☆

中級者向け。シンプルなステップで、全身をバランスよく動かします。少し慣れてきた方におすすめ。

ミドルエアロ ⇒ ★★☆☆

上級者向け。多様なステップで、脂肪燃焼や持久力UPを図ります。

リラクゼーションプログラム

ストレッチ15・20

柔軟性向上を図り、疲れを解消し体調を整えます。

ストレッチ30

ストレッチポールを使用し、トレーニングやマッサージを行い体のゆがみを調整します。

ボディーケア&ストレッチ30

セルフマッサージやストレッチを行い、疲労回復・柔軟性向上を図ります。

ボディーメンテナンス

グズを使っての筋膜リリースやストレッチを行い、疲労回復や体調改善を図ります。

★の数⇒運動の強度

《トレーニング機器一覧》



	マシン名	台数		マシン名	台数
有 酸 素 系	ランニングマシン	3	筋 力 系	チェストプレス	1
	エアロバイク	4		オーバーヘッドプレス	1
	リカベンバイク	3		ラットプルダウン	1
	インドアサイクル	3		レッグプレス	1
	クライマー	2		トローローテーション	1
	ストライダー	2		ベントレックアブドミナルボード	2
筋 力 系	ボディースパイダー	1		45°Cバックエクステンション	1
	レッグエクステンション/カール	1		1~24kgダンベル	1
	ヒップアブダクション/アダクション	1		ベルトバイプレーター	1

【体力測定】

持久力, 肺活量, 握力, 柔軟性, 平衡性, 瞬発力, 敏捷性の測定結果をもとにトレーニング目標の設定やアドバイスを行います。※体力測定の予約は必要ありません。

【運動相談】

運動なんでも相談！ 目的別の個人メニュー作成もお手伝いします。



利用・参加する際の注意事項

- ① トレーニング室を初めてご利用される方は、必ずビギナートレーニングをご受講ください。
(内容・利用方法やマシンの説明等。所要時間は約10~20分)※予約は必要ありません。
- ② 利用時間は9:00~20:45で、利用券(400円)購入時間から2時間30分の利用となります。
(ランニングコース・屋内プールの併用利用が出来ます。超過料金は1時間につき160円。)
- ③ 市内在住で65歳以上の方はシルバーカード提示により200円で利用ができます。
(シルバーカードの発行には自宅住所, 年齢の確認できる証明書が必要になります。)
- ④ 市内在住で身体に障害をお持ちの方と付き添いの方は200円で利用ができます。
(障害者手帳の提示をお願いします。)
- ⑤ 15歳以上(中学生を除く)の利用に限らせていただきます。
- ⑥ 運動のできる服装(ジャージ等のトレーニングウェアが望ましい)・室内用シューズは必ずご用意ください。
(更衣室・シャワー完備)
- ⑦ お子様連れでのご利用はできません。
運動を制限されている方は、主治医とご相談の上ご参加ください。
- ⑧ ご利用にあたり、個人情報は当協会の個人情報保護方針に従って厳重に管理いたします。