



いい汗かいて この冬を乗り切ろう！

スポーツセンター



市の北東部 黒目川と落合川が合流する地点に立つスポーツセンター(大門町2ノ14ノ37)は、大小の体育室をはじめ、プールやトレーニング室、武道場などを完備した3階建ての施設です。

今号では、各種スポーツを通して健康づくりの場として、また、人と人との触れ合いが生まれる場として、多くの方に利用いただく同センターを紹介します。

詳しくは同センター ☎470・7900へ。



本格的な冬が到来しました。待ちに待ったウィンタースポーツに出かける方も大勢いることでしょう。でも、寒いと外出するのが苦手な方、体を動かすのも億劫(おっくう)だと思ってしまう方など、それぞれの思いでこの冬をお過ごしのことでしょう。

スポーツセンターは、身近なところで存分に体を動かすことができ、爽(さわ)やかな汗をかいて、さっぱり気分になる、そのような運動不足の解消から、健康・体力つ

くり、各種トレーニングなど、各自の趣向に合わせた思い思いの利用ができます。

運動したいのに場所が遠かったり、分からない方、体を動かす必要性は感じてはいるものの、なかなか一歩が踏み出せないという方、ぜひ同セ

スタジオおよびプールレッスン内容

スタジオレッスン	
リフレッシュ&リラックス系	代謝アップヨガ/ヨガ/太極拳/気功/身体引き締め&ストレッチ/肩・腰すっきりボール&ボール/バランスボールダイエット/身体ほぐしゆったりストレッチ/コアエクササイズ
ダンス系	初めてヒップホップ入門/ジャズダンス初級/ラテンエアロ初級/初めてフラ入門/フラダンス初級
格闘技系	キックシェイプ
ローインパクト(走らない)系	らくらくエアロ入門/ビギナー初級/シェイプI初級/シェイプII中級
ハインパクト(走る)系	ファンエアロ中級/スリムジョグ上級
ステップ系	シェイプステップI初級/シェイプステップII中級
プールレッスン	
身体の機能回復や筋力アップ、リラクゼーション	楽々トレーニング&リラクゼーション/アクアエクササイズ
4泳法の習得	ビギナー・シルバー(300~500m)/フォーミング(800~1,000m)/スピードアップ(1,500~2,000m)
障害者向け	障害者クラス

◆スタジオ・プールレッスン共通事項

- 【参加費】12回券2,625円+施設利用料。1回券(ビジター券)1,000円もあります
- 【所要時間】50分~1時間。施設利用券は2時間利用可能なので、レッスンで余った時間はトレーニング室やプールをご利用いただけます
- 【開催日時】スポーツセンター ☎470・7900へお問い合わせください

トレーニング室に設置している機器内容

有酸素系マシン	トレッドミル/エアロバイク/ステップマシン/クロストレーナー、など
筋力マシン	ショルダープレス/チェストプレス/スクワット/レッグプレス、など
その他	リラクゼーション機器/測定機器、など
有酸素運動から筋力アップまで、幅広い利用ができる機器を多数用意しています。	

卓球等の個人開放

卓球台は常時8台が利用できます。また、第1体育室は、毎週金曜日と団体利用がないときにバドミントンやバスケットボールの個人開放を行います。ご家族や友だちとプレーしませんか。

今年一年間「広報ひがしくるめ」をご愛読いただき、ありがとうございました。次号は20年1月7日に発行します。

年末年始も開館します

年末年始(12月29日~20年1月6日)も休まず開館します。「年末年始で食べ過ぎてしまった」「体がなまっちゃう」といった方は、ぜひご来館ください。なお、酒気を帯びての入場はできませんので、ご注意ください。

【開館時間】12月28日(金)まで=通常時間(平日が午前9時~午後11時。土曜・日曜日、祝日が午前9時~午後9時半) ▼12月29日(土)~20年1月6日(日)=午前9時~午後9時半 ▼1月7日(月)から=通常時間

【ご案内】年末年始の期間、団体利用も受け付けていますが、市ホームページからの申し込みはできません。直接スポーツセンター窓口か電話でお申し込みください

スポーツセンターへ 送迎マイクロバスを運行中！

市内各所からスポーツセンターへの送迎用にマイクロバスを運行しています。ぜひご利用ください。



便利な送迎バスを、ぜひご利用ください

- ①月曜・金曜日の午後2時~6時 ②火曜日の午後2時~5時 ③水曜日の午後2時~4時 ④木曜日の午前8時50分~午後3時50分(午後1時50分は運休) ⑤土曜日の午前8時50分~午後3時50分(午後1時50分は運休)

中央町循環 1日7便
※①~④のいずれも1時間おきにスポーツセンターを出発します。

【運行経路・時間】同センターに時刻表を備えてあります

【マイクロバス利用料金】315円の登録費のみで、何回でも利用できます

《おわびと訂正》
広報12月1日号1面に掲載した生活文化課の電話番号は、正しくは470・7738です。おわびし訂正します。