

## フィットネスルームの利用について

### 【はじめてご利用される方】

市民スポーツセンター・ひかりスポーツセンター共に初めてフィットネスルームをご利用される方は、「初回講習会（中学生以上対象）」を受講していただきます。

※ ひかりスポーツセンターで受講を希望される方、完全予約制となっております。

希望する日の前日、午前9:00～午後8:00までに1階フロントへ、直接又はお電話にてお申し込みください。当日の受付・時間変更はできませんのでご注意ください。

### ひかりスポーツセンター

開催日	毎週 火・金・土・日曜日
開始時間	午前 9:50～
	午後 13:20～
	夜間 18:50～
定員	各回、先着3名

※ 講習時間は20分～60分程度の予定です。  
開始時間を過ぎての参加はできません。予めご了承ください。

### 市民スポーツセンター

開始時間	10:00 より、20:30 まで。 毎時 00 分・30 分始まり
------	---------------------------------------

※ 講習時間は20分～60分程度の予定です。  
開始時間を過ぎての参加はできません。予めご了承ください。

市民スポーツセンターでは当日受付も可能ですが、予約を優先し、混み具合によってはお待ちいただく場合もございます。

### 【フリーウェイト講習会】

バーベルを使用する場合、フリーウェイト講習を受講してください。

開催日	毎週 火・土曜日
開始時間	火曜日 16:00
	土曜日 14:00
定員	各回、先着2名

※ 講習時間は約60分程度の予定です。  
受講を希望される方はご予約をお願いします。  
※ 講習を受けていない方のバーベル使用はできません。

### ひかりスポーツセンター・市民スポーツセンター共通

利用料金	一般（高校生以上）300円（市内・市外問わず） 中学生 100円（市内・市外問わず）要承諾書 オパール会員 無料 （国分寺市在住で60歳以上）要登録
講習会内容	フィットネスカード作成及び会員登録 問診 （通院の有無・症状、服薬の有無・種類、既往症など） 利用上の注意事項等の説明、マシンの取り扱い
持ち物	トレーニングウェア・室内シューズ・タオル・ 利用料金・ロッカー代（100円） ※中学生のみ保護者の利用承諾書 ※該当者のみオパール会員証、 又は生きがいセンター利用登録者証

- ・ オパール会員の申請・交付及びお問い合わせは1階事務室までお願いいたします。
- ・ 中学生用の利用承諾書は1階事務室にて配布しております。
- ・ 当日、承諾書（保護者印のないものは不可）を忘れず講習会を受ける事ができませんのでご注意ください。

### ◆回数券◆

一般	3,000円（300円券×11枚）
中学生	1,000円（100円券×11枚）

### ◆レンタル用品◆

レンタル用品	利用料金
シューズ	200円
ウェア（上・下）	各150円
タオル（大・小セット）	100円

### 【利用上の注意】

- ・ 現在、病気（高血圧・糖尿病・脳及び心疾患など）やケガなどで通院されている方は、運動することに支障がないか、医師にご確認の上で来館ください。
- ・ また、ご年配の方や日頃運動習慣のない方で、通院はされていなくともトレーニングを始めるにあたり不安のある方はスポーツトレーナー又は、病気（高血圧・糖尿病・脳及び心疾患など）やケガなどで通院された医師にご相談ください。
- ・ 安全のため室内シューズを履いてください。シューズ・ウェア・タオルを有料レンタル品としてご用意いたしております。
- ・ 荷物類（貴重品・着替え等）は更衣室のロッカーに入れ、鍵は各自で保管してください。
- ・ 携帯電話のフィットネスルーム内への持ち込みは、周りの方の迷惑となりますので遠慮ください。
- ・ ロッカーは100円リターン式です。事前に100円をご用意ください。
- ・ フィットネスルーム内に飲み物を持ち込む場合は、キャップ付のボトル等を用意してください。
- ・ お子様（小学生以下）及び酒気を帯びた方の入室は、固くお断りします。
- ・ 個人利用につき、クラブ・団体での申し込みはできません。

