

トレーニング室のおためし教室

レッスンの前後にトレーニング室も併用してご利用いただけるお得な教室です。簡単な運動をいつでもご自身のペースで参加できるので初心者のかたにお勧めです。普段、レッスンだけでは物足りないかたやマシントレーニングだけでは満足できないかたもぜひご参加ください！※4月からの予定は次のとおりです。

教室名	曜日	強度	レッスン時間	内容	
おためし! エアロビクス	火曜日	★★	10:10~ 11:00	ソフトエアロビクスと 筋力トレーニング(50分)	トレーニング室 利用 (当日の 70分間)
	水曜日	★			
	土曜日	★★			
おためし! トレーニング	火曜日	★	14:10~ 15:00	有酸素運動やバランスボール、 ストレッチボール、ラバーバンド、 スモールボール等を使った運動(50分)	
	金曜日	★			

※休館日や祝日のおためし教室は行いません。
また、実施場所の都合でおためし教室を行わない日もあります。
※詳しい実施予定は、体育館へお問い合わせください。

教室参加料金(1回)

一般	市内	市外
	300円	600円

トレーニング室の“スマイルぱす”

満65歳以上のかたと身体障がい者のかたを対象に定期利用カード“スマイルぱす”を発行しています。この“スマイルぱす”は、登録期間中なら何日でもトレーニング室を利用できるため、トレーニング室を月に8日以上利用するかたにお得なカードです。

【対象】①満65歳以上のかた ②高校生相当以上の身体障がい者手帳をお持ちのかた

【有効期間】登録日の翌月同日まで有効

【利用時間】トレーニング室オープン中の1日1回2時間以内

登録方法

【登録場所】総合体育館窓口 【登録日】いつでもお好きな日からスタート

【登録料金】1か月単位1,500円(市外3,000円)

【必要なもの】トレーニング室の登録を済ませた後に、次のうちいずれかをご持参ください。

①満65歳以上のかたは、生年月日の確認できる身分証明書 ②身体障がい者手帳(ご本人の手帳)

トレーニング室ショートエクササイズ



トレーニング室利用者を対象にした、どなたでもできる簡単なストレッチを実施しています。トレーニング前後のウォーミングアップやクールダウンにも効果的です。トレーニング室を利用されるかたは無料で参加できます。

※4月からの予定は次のとおりです。

教室名	曜日	レッスン時間
すっきりストレッチ	火・水・木・土	11:10~11:30
ゆったりストレッチ	月・火・金	15:10~15:30

※休館日や祝日は実施しません。
また、実施場所の都合で実施しない日もあります。

トレーニング室利用料金(1回)

一般	市内	市外
	200円	400円

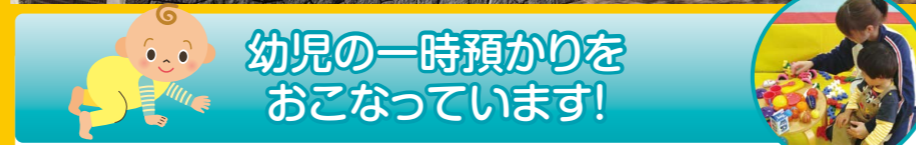
平成29年度・4月スタート!

教室参加者 大募集!!

3/10(金)

受付開始!

総合体育館受付にて午前9時から先着順に受付開始!



幼児の一時預かりを おこなっています!

育児中のみなさんでも気軽にスポーツができるようお子さまをお預かりする時間を設定しています。お母さんのリフレッシュや入園前の慣らし保育としてなどにもご利用ください。

対応曜日	時間	定員	対象	料金
月曜	午前9時00分~午後1時00分 ※開催日のこの時間帯は、一般の方の 幼児体育室開放はありません。	先着10名	保護者が体育館の主催する事業 (教室・貸切利用・個人開放・ト レーニング室・三ツ木庭球場)を 利用する場合の幼児。 ※満1歳~未就学児まで	こども 1人 510円
水曜				
木曜				

①子ども1人510円が必要です。
②ステップアップ教室と一時預かりを同時に申し込んだ方が優先です。
③お預けを希望する2週間前(前日午前9時~前日の午後9時までに電話又は窓口での予約をしてください。
④お子さまの体調不良などで当日までにキャンセルがあった場合は随時予約を受付けます。
⑤休館日や大会開催などの影響で幼児一時預かりを中止する場合があります。

平成29年度 楽らクラブ 参加者募集中!

楽らクラブは、登録さえすれば「いつでも」「だれでも」参加できる初心者向け教室です。気の合う仲間と楽しく参加してください。
4月からの予定は次のとおりです。

教室名	運動量	内容	開催日時	定員	対象
いきいき体操(月コース)	★	リズム体操やストレッチ、 線功十八法などの 健康体操を行ないます。	—	100名	おおむね60歳 以上の健康な方
いきいき体操(火コース)	★		—	80名	
いきいき体操(金コース)	★		—	100名	
屋の汗かきエアロ	★★	初心者向けの エアロビクスです。	—	40名	高校生 相当以上の 健康な方
夜の汗かきエアロ	★★		—	40名	
朝のらくらくエアロ	★		あり	100名	
太極拳	★	ゆっくりとした動きで、 筋力アップやバランス感覚を養います。 さまざまなおポーズをとり、 心と体を整えながら行う運動です。	あり	50名	
ヨガ	★		あり	100名	

【参加登録】総合体育館窓口で受付。登録後、すべての教室に参加が可能となります。
【登録料】(保険料含む)1年度間200円(市外400円) ※登録料とは別に、参加当日の施設利用料200円(市外400円)が必要です。
【登録の有効期限】平成30年3月31日まで
【幼児一時預かり】1人510円(要予約)
※休館日や大会などで休講となる場合があります。開催日の詳細は登録時にお渡しする実施予定表でご確認ください。

指導者付き個人開放

スポーツを身近に楽しんでもらうため、個人でもスポーツができる時間を設定しています。お一人でお越しの場合でも、体育館職員がお相手しますのでお気軽にご利用ください。
4月からの日程は次のとおりです。

種目	開催日時
バドミントン広場	<月曜日>12:00~14:00
室内テニス広場	<水曜日>12:00~14:00
卓球広場	<木曜日>12:00~14:00
トランポリン広場	<土曜日>
	1部 14:10~15:00 2部 15:10~16:00 ※1~2部は続けてご利用可

施設利用料金(1回)		
大人	市内 200円	市外 400円
子ども	市内 50円	市外 100円

①技術指導の広場はありません。 ②ご利用されるかたは、付き添いの保護者を含め、利用料及び室内用の運動シューズが必要です。
③未就学児は保護者の付き添いが必要です。

介護予防 トレーニング講習 おためし!筋力アップトレーニング

トレーニング室利用者を対象にしたマシン講習です。腰痛・膝痛を予防するトレーニングやマシンの使用方法を分かりやすく紹介します。加齢による筋力・筋量の低下を防ぐとともに継続した運動習慣を身につけたいかたにはお勧めです。

日程	場所	対象	定員
4月12日、19日、26日 5月10日、17日、24日、31日(水) 午後1時00分~午後3時00分	トレーニング室	7回全て参加できる おおむね60歳以上の健康なかた	10名

①3月10日(金)から当日まで総合体育館事務所に先着順に事前受付
②申込時に参加費2,100円(市外4,200円)が必要です。
③痛みの伴う運動や医学的なリハビリとしてのトレーニングはできません。

武蔵村山市総合体育館

Musashimurayama Municipal Gymnasium

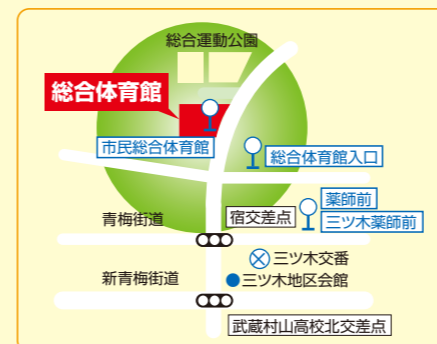
TEL. 042-520-0082

【施設利用時間】9:00~21:30 【各種受付】9:00~21:00

【休館日】毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月28日~1月3日)他

http://musamura-gym.jp/ facebook https://www.facebook.com/musamuragym/ @musamuragym0294

指定管理者：(株)フクシ・エンタープライズ



〒208-0031 東京都武蔵村山市岸3丁目45番地6
Access(交通案内)

市内循環バスの場合
・多摩都市モノレール/上北台駅から(約30分)
「上北台ルート」
「市民総合体育館」下車すぐ
または「市民総合体育館入口」下車 徒歩約4分
※早朝と夜間は「市民総合体育館入口」のみ
・イオンモールから(約22分)
「西循環ルート」
「市民総合体育館」下車すぐ

立川バスの場合
・JR中央線/立川駅北口から(約40分)
「箱根ヶ崎駅」 「薬師前」下車 徒歩約5分
・JR八高線/箱根ヶ崎駅から(約10分)
「立川駅」 「薬師前」下車 徒歩約5分
都営バスの場合
・西武拝島線/東大和市駅から(約25分)
「青梅車庫前行」 「三ツ木薬師前」下車 徒歩約5分