

# 中央体育館だより

毎月発行：令和6年4月1日

4月号 VOL.188



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



## 中央体育館『トレーニング室』のご案内

- **利用時間** 9：00～22：00（最終入場 21：30）  
※利用時間は入場から退館までの時間で、トレーニング・更衣（シャワー）までを含みます。
- **利用対象** 高校生以上

### □ 利用料金

※利用券は券売機で購入して開錠へお持ちください。

利用券

	当日 利用券	定期券〔トレーニング〕 ※区内在住(在学・在勤)の方のみ			体組成 測定
		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月	
大人	300円	3,600円	10,800円	18,000円	200円
高齢者(65歳以上) 障がいのある方	150円	1,800円	5,400円	9,000円	



1階…券売機

(お取扱いは現金のみ)

### □ 定期券

- 定期券をご購入の際は、区内在住（在学・在勤）を確認できる証明の提示が必要です。（例：免許証・マイナンバーカード・学生証等）
- 先付け期日の定期券の発行ならびに払い戻しはいたしません。
- ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

### □ 持ち物

 屋内用 シューズ	 運動に適した服装 タオル等	 水分補給（蓋付き） ※ビン、蓋のないものは お持ち込みいただけません。
--	---	--



1階…貴重品ロッカー

### □ 着替え

- 着替え、お手持ち品は2階更衣室のロッカーをご利用ください。100円リターン式（開錠時に返金）
- 屋内用シューズへのお履き替えは、2階の「下足入れ」をご利用ください。
- 貴重品ロッカーは1階ホールに設置されています。



2階…更衣室ロッカー

### □ 初回利用

初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講してください。利用方法についての説明を行います。予約不要。随時受け付けていますので、トレーナーまでお申し出ください。

### □ ご注意

- 入場には屋内用シューズが必要です。裸足、サンダル等でのご利用はできません。お忘れの場合は、ご入場いただけません。
- 携帯電話のご使用はトレーニング室内の決まりに従ってください。
- 酒気を帯びた方、体調不良や医師に運動を不相当とされている方、伝染病疾患またはその恐れがある方、他の方の迷惑になる行為をする方、トレーナー・職員の指示に従えない方は、ご利用をお断りする場合があります。
- 心臓疾患・肝臓疾患・糖尿病などの既往歴がある方は医師とご相談の上、ご利用ください。また、ご利用の際はトレーナーまでお申し出ください。



2階…男女更衣室



# 体組成測定

## 体組成測定 (1回 200円)

体組成計は体脂肪率と筋肉を部位別に分析します。体重だけでは見分けられない7つの項目を計測・判定・分析、また、左右の筋肉量を比較し、バランスをチェックします。自身の「身体の状態」を把握できます。トレーニング前の測定がお勧めです。

身体を分析・知る

- 体重
- 体脂肪率
- 脂肪量
- 除脂肪量
- 筋肉量
- 水分量
- 骨量



測定・判定・分析



# 主な器具

## 有酸素系マシン [心肺機能の向上・脂肪燃焼]



トレッドミル



マイマウンテン



アップライトバイク

## 筋力系マシン [筋力向上・体力維持]



チェストプレス  
(胸・二の腕)



ロー/リアデルト  
(肩・腕・背筋)



レッグプレス  
(もも前・裏・お尻)



ヒップアブダクション  
アダクション  
(もも内側・お尻)



ラットプル  
(腕・背中)



アブドミナル  
バックエクステンション  
(腹筋・背筋)



レッグエクステンション  
(もも前)



シーテッドレッグカール  
(もも裏)

## トレーニングサポートプログラム

初めてだから良く分からない。  
何から始めようかな？  
何分位やればいい？



ご希望の方には  
トレーナーが体組成測定  
の結果をもとに個人の目  
標に応じたプランを作成  
しトレーニングや運動の  
サポートをさせていただきます。  
トレーナーまで  
お申し出ください。

※トレーニングサポートプログラムはトレーナーが常に横でアドバイスをするサービスではありません。