

バルドラール浦安アリーナ トレーニングルーム利用案内

バルドラール浦安アリーナ・中央武道館のトレーニングルームをご利用いただくには、事前に利用講習会の受講が必要となります。日程は、広報「うらやす」（毎月15日発行）や館内掲示等でご確認ください。

なお、浦安市の体育施設をご利用の際には、「トレーニングルーム利用カード」が必要になります。

「トレーニングルーム利用カード」の作成には身分証明をご提示ください。（免許証・マイナ保険証・学生証等）

トレーニングルームを利用できる方

- (1) 高校生（相当）以上で講習会を受講済みの方
 - (2) 医師により運動を禁止されていない方、お一人で安全に利用できる方
- ※ 現在病院に通院している方や疾病をお持ちの方、既往症のある方、妊娠中の方は、医師の診断及び医師からの運動の許可（処方）を得た上でご利用ください。利用開始後に新たな疾病やけが等による運動制限が発生した場合はお申し出ください。お客様の体調について再確認をし、ご利用できる場合は運動内容についての個別プログラムを作成いたします。
- なお、医療施設ではございませんので、リハビリテーションとしてのご利用はできません。

講習会について ※月間スケジュールをご参照ください

- (1) 内容 ① 利用方法及び注意事項の確認
② 形態測定（身長・体重・体脂肪率・血圧・脈拍）
③ マシンの説明
- (2) 時間 1時間程度
- (3) 講習料金 230円（高校生、65歳以上、障がい者：110円）
- (4) 定員 6名（開催前に申込が必要です）
- (5) その他 お客様の身体状況によっては通常の講習会以外でも受講することができます。遠慮なくご相談ください。日程につきましては、ご相談の上決定いたします。

個人利用について

- (1) 利用時間 9時から21時まで（最終入場は、20時30分）
- (2) 利用料金

| | 1時間 | 2時間 | 超過料金 <30分毎> |
|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| 市内在住・在勤・在学 (高校生、65歳以上、障がい者) | 230円 (110円) | 460円 (220円) | 120円 (60円) |
| 市外 (高校生、65歳以上、障がい者) | 340円 (170円) | 680円 (340円) | 180円 (90円) |

- (3) 定員 バルドラール浦安アリーナトレーニングルーム 65名（中央武道館 TR 40名）
- (4) 休館日 第1・3水曜日【総合体育館・屋内水泳プール】、第1・3月曜日【中央武道館】
<祝日の場合には開館いたします。振替休館日はありません>
年末年始、臨時休館

各種教室について

※月間スケジュールをご参照ください

- (1) 内容と定員
 - ・ボディーコアヒーリング 《以上 30 名》
 - ・ボディーコンディショニング, かんたん筋トレ, かんたんエアロ, サーキットトレーニング 《以上 24 名》
 - ・ストレッチ&ライトエクササイズ, バランスボールエクササイズ 初級エアロビクス, 中級エアロビクス, 上級エアロビクス 《以上 20 名》
 - ・ローラーエクササイズ 《自由参加》

体力測定会について

※3・6・9・12月に開催

体力測定(柔軟性、バランス能力など7種目)・形態測定(体重、体脂肪率など9項目)を行いその結果をもとに個別の運動相談をし、今後のトレーニングについてアドバイスをいたします。

託児について

※月間スケジュールをご参照ください

- (1) 利用対象 トレーニングルーム利用者及び講習会受講者
- (2) 託児対象 満1歳～就学前まで
- (3) 利用料金 300円(2歳児以上)～900円(1歳児) / 時間(対象により異なります)
- (4) 開催時間 9:45～12:15

注意事項

- (1) 運動に適した服装(トレーニングウェア等)、室内用運動靴にてご利用ください。ジーンズやスカート、また裸足でのご利用はできません。
- (2) トレーニングルームには、最小限の持ち物で入場してください。私物のトレーニング器具、食べ物や危険物のお持ち込みはご遠慮ください。携帯電話のご使用はマナーモードに設定のうえ通話は所定の位置にてご利用ください。
- (3) お荷物は、更衣室ロッカーに入れロッカーキーは各自で管理してください。更衣室ロッカーの使用料は使用後に戻ります。貴重品については、トレーニングルーム内ロッカーをご利用ください。盗難・紛失等に関する責任は一切負いかねますのでご了承ください。
- (4) 「トレーニングルーム利用カード」の貸し借りはできません。ご本人に限りご利用になれます。
- (5) 幼児室は、託児または保護者の方の同伴にてご利用いただけます。
- (6) トレーニング前に、体調を確認しましょう(血圧・脈拍等)。また、利用中に気分が悪くなった場合は、すぐに指導員に相談してください。なお、伝染性疾患患者、酒気を帯びている方はご利用になれません。
- (7) 混雑時には、マシン上での休息やマシンの独占等がないように譲り合ってご利用ください。
- (8) トレーニングルームは多くの方が利用されます。マシン等についた汗は専用のタオルでふき取り、器具は大切に扱い、マナーを守ってご利用ください。
- (9) トレーニングルーム内では、指導員の指示をお守りください。

バルドラール浦安アリーナ・屋内水泳プール
〒279-0031 浦安市舞浜2番地27
TEL 047-355-1110 FAX 047-355-3800
<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>