

各種マシンアイテム

筋力系マシン [筋力向上・体力維持]

- ・レッグエクステンション (もも前)
- ・レッグカール (もも裏)
- ・チェストプレス (胸・二の腕)
- ・ラットプルダウン (背中)
- ・レッグプレス (脚全体)
- ・アッパーバック (上背)
- ・バタフライ (胸)
- ・クランチベンチ (腹筋)
- ・ロウアーバック
アブドミナル (背筋・腹筋)

▲ 筋力マシンの一例



有酸素系マシン [心肺機能の向上・脂肪燃焼]



トレッドミル



アップライト
サイクル



リカレントバイク



カイザーm3

トレーニングアイテム [柔軟性の向上]



セラバンド



ボディウェッジ21



ウェーブストレッチリング



ソフトジム
バランスボール



ホスラチェア



ストレッチボール



ボス・バランス

よくあるご質問

質問 Q & A

❓ 利用は初めてなのですが誰かに教えてもらえるのですか？

Ⓐ ご安心下さい。専門トレーナーが個人に合ったトレーニング方法をご提案・サポートいたします。

❓ 見学や体験はできますか？

Ⓐ 営業時間内のご都合の良い時間にご来館ください。トレーナーがご案内いたします。



❓ 週に何回位運動すれば効果がありますか？

Ⓐ トレーニングは継続して続けられる事が大変効果的です。少しでも続ける！これがポイントです。

❓ マシンは苦手だけど、軽い運動はしたいのですが、利用はできますか？

Ⓐ マシンを使わない柔軟体操を中心としたトレーニングアイテム、トレーナーと利用者が一緒に運動する「ショートレッスン」もございます。無理なく・目的にあった・自分のペースで運動ができるメニューを専門トレーナーが作成致しますので、ご安心下さい。

【交通アクセス】

◆ 東急目黒線「西小山」駅 徒歩約 6分
「武蔵小山」駅 徒歩約 7分

◆ 東急バス (渋71系) 「渋谷駅」⇔「洗足駅」 「円融寺」下車/徒歩約 7分

◆ 東急バス (反11系) 「小山台高校入口」⇔「世田谷区民会館」 下車/徒歩約 5分

🚗 駐車場約20台完備 [20分/100円]

🖥️ 目黒区立中央体育館 検索

<http://home.s04.itscom.net/chutai/>

目黒区立中央体育館

〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8

TEL:03(3714)9591 FAX:03(3714)9540

目黒区立 中央体育館

トレーニング室 利用案内

2017年4月改定発行



ご利用について

■ **時間・料金** 券売機で利用券をご購入ください。

開館時間：9:00～22:00 (最終入場21:30 退館22:00)

休館日：年末年始 (12月28日～1月4日)

利用資格：高校生以上

利用料金：大人 (高校生以上) **300円**
 高齢者 (65歳以上)・障がいをもつ方 **150円**

■ **定期券について** 目黒区在住・在学・在勤者のみ。

	1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人	3,600円	10,800円	18,000円
高齢者 (65歳以上) 障がいをもつ方	1,800円	5,400円	9,000円

有効期間内に何回でもご利用いただけます。ご利用は、券面記載氏名の本人が使用する場合のみ有効です。先付け期日の発行はいたしません。ご購入時、区内在住・在学・在勤の確認を行います。氏名と区内住所が確認できるものをご提示ください。(免許証・保険証・学生証等)

■ **持ち物**



室内用運動靴

※トレーニング室入口でお履き替えください。くつ箱があります。



**運動に適した服装
タオル**



水分補給
(蓋つきのもの)

※ビン・缶・紙パックはご遠慮下さい。

■ **ロッカーご利用のお願い**

着替え、お持ち品の保管は1階・更衣室をご利用下さい。シャワールームもございます。
 ※ロッカー1回100円 (開錠時に返却されます。)



■ **初回者講習会について**

初めてご利用される方は、初回者講習会 (ご利用について・マシンの説明等)を受けてください。随時受け付けています。

■ **ご注意**

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ございます。※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下さい。また、ご利用の際はトレーナーまで声をおかけ下さい。

トレーニングについて

① 『**体組成測定 (無料)**』～まずは自分のからだを知ることから～

体を分析・知る

- 筋量
- 体脂肪
- 基礎代謝量
- 骨量

を測定

水分

脂肪

骨

を分析します。

測定結果をもとに現在の身体の「状態」をトレーナーがご説明します。「状態」を知り、健康維持・増進の目標をたててみませんか？

② **カウンセリング・トレーニングメニューの作成**

未来を予測・プラン作成

初めてだから良く分からない。何から始めようかな？
 何分くらいやればいいのか？
 今の運動を見直したい…。

専門
トレーナー

測定結果をもとに個人の目標や生活環境に合わせた効果的な運動メニューをご提案いたします。お気軽にご相談ください。

③ **トレーニング**

トレーニング

有酸素系・筋力系マシンと各種アイテムをご用意しています。まずは興味のあるアイテムから始めてみませんか？
 トレーニングは継続して行う事で効果がでます。



★**ショートレッスン★**
(約30分)

トレーナーと参加者が一緒に体を動かすレッスンを開催しています。詳細はお問い合わせください。

④ **効果の確認**

トレーニングを継続した後、再度、体組成測定をしてみませんか？測定結果を確認しながら、個人に合った効果的なトレーニングのサポートをいたします。



個人の目的・目標に合ったトレーニングメニューを作成いたします。お気軽にご相談ください。

便利な使い方

一般公開・教室などの各種プログラムにご参加の方

中央体育館各種プログラム参加の前後に準備運動やストレッチなどのウォーミングアップ・クールダウンにトレーニング室をご活用いただけます。怪我の防止、運動パフォーマンスの向上に役立ててみませんか？

入室

- トレーニング室利用券を購入
- トレーナーへお渡しください。



ウォーミングアップ

- 各種マシン ゆっくりと筋肉を温め、ケガの防止に努めましょう。
- ストレッチ フリースペースを活用ください。マットを利用したストレッチなどが行えます。筋肉の柔軟性を高めましょう。



退室

- 他のプログラム会場へ移動 (競技場・会議室・道場など)
 →トレーナーへ一時退室をお申し出ください。

各種一般公開や、フットサル・ヨガなど
 各種教室プログラムをお楽しみください。

※他のプログラムへの参加は別途利用料金が必要です。

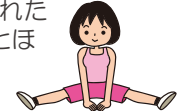


再入室

- 各種プログラム終了後、トレーニング室へ移動
 →トレーナーへ再入室をお申し出ください。

クールダウン

- 各種マシン マシンやフリースペースをご活用ください。
- ストレッチ マットを利用したストレッチなどで疲れた筋肉をゆっくりとほぐしましょう。



身体のメンテナンスにトレーニング室をご活用ください。

利用方法、ご質問はトレーナーまで
 お気軽にご相談ください。