

リフレッシュルーム 利用の手引き

野田市生涯学習センター

〒278-0035 野田市中野台168-1

TEL:04-7123-7818

ご利用案内

【利用時間】

9:00～20:30(受付の終了は20:00)

【休館日】

年末年始

【対象】

高校生以上 (持病のある方は主治医にご相談ください)

→利用者登録講習会の受講が必要です。

【利用料】

月額／市内在住の方 1,420円

市外在住の方 2,840円

*** 未利用月の納入は必要ありません ***

【インストラクター在室日】

月曜日・水曜日・土曜日の10:00～14:00

水曜日・土曜日の16:00～20:00

ご利用の注意点

- 1、利用者登録証は本人のみ有効です。
- 2、運動できる服装・室内用運動靴・タオルを用意しましょう。
- 3、荷物は更衣室内のロッカーに入れ、必ず鍵をかけましょう。
ロッカー使用後のコインは忘れずにお取り下さい。
※ 100円は戻ります。
- 4、時計・貴金属等は危険防止・紛失防止のためにはずしましょう。
- 5、登録者以外の入室はできません。子供の同伴もできません。
- 6、飲み物を持ち込む際は、蓋付きの容器でお願い致します。
(食べ物の持込はご遠慮ください)
- 7、器具利用後は、元の状態に戻しましょう。
- 8、利用したマシン等についてご自分の汗は、次の方へのエチケットとして備え付けのタオルで拭き取りましょう。
- 9、他の利用者の迷惑となる行為(器具の独占利用・大声を出す等)はおやめ下さい。**(マシンの利用は最長20分)**
- 10、ストレッチマットのスペースは自由席です。スペースに限りがありますので仲良く利用しましょう。
- 11、体調の悪い方・酒気帯びの方は、利用できません。
- 12、シャワーを利用される方は台数に限りがあるため、長時間にならないようご注意ください。**(20分)**
タオルを必ずご利用ください。
- 13、ドライヤーの長時間のご利用はお止め下さい。
- 14、室内での携帯電話のご使用は他の利用者のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- 15、混雑時にはご利用をお待ちいただく場合があります。
- 16、室内を出られる場合は、外履きに履き替えましょう。
- 17、ご利用中の事故及び物品の紛失等については、責任を負いかねますのでご了承下さい。
- 18、係員の指示に従い、安全に利用しましょう。

ご利用の手順

利用受付



更衣室にて着替え



マシンの利用



更衣室にて着替え



退室

* 利用者登録証を総合カウンターに設置してあるバーコードリーダーにかざしてください。
(利用表等へのご記入は不要です)

* 荷物はロッカーに入れ、鍵をかけましょう。

* ロッカー使用後のコインは忘れずにお取り下さい。

ストレッチタイム(20分程度)

※途中参加は危険を伴う為ご遠慮ください。

月曜日・水曜日・土曜日 / 10時、12時、13時
水曜日・土曜日 / 16時、18時、19時

フロアEX(20分程度)

※途中参加は危険を伴う為ご遠慮ください。

月曜日・水曜日・土曜日 / 10時30分、12時30分
水曜日・土曜日 / 16時30分、18時30分

トレーニング相談

インストラクターにお気軽にご相談ください。
個人メニューの作成やトレーニングに関する事など、
お気軽にご相談ください。

★詳細は掲示板・別紙プリントにてご確認ください。

室内利用の留意点

体調管理 ……運動前に測定しましょう。

- ・体脂肪測定/体重測定 (1ヶ月に一度程度、同じような状況での測定をお勧めします)
- ・血圧測定

準備運動 ……怪我の防止や関節の動きをよくする為に行いましょう。

- ・ストレッチ

有酸素運動 ……心肺機能の向上・脂肪燃焼などに効果があります。

- ・ウォークスミニ(歩行機器)
 - ・ニューステップ
 - ・ジョーバ
 - ・バイク(自転車機器)
- *膝・腰痛のある方、運動に慣れていない方はバイク(背もたれ付き)の利用をお勧めします。

筋カトレニング ……体幹が鍛えられ、体の動きをスムーズにする効果があります。

- ・アブドミナルボード
- ・ツイストマシン

リラクゼーション ……疲労回復の促進、全身のリラックスに効果があります。

- ・オスピナレーター(全身のマッサージ) 10分程度
- ・メディカルチェア(全身のマッサージ) 10分程度
- ・ローラー(各部位のマッサージ) 1ヶ所 5分程度
- ・カールストレッチ…首・肩・背中
ベンチのリラクゼーション、上半身の筋力強化に効果があります。

◎回数を目安…10~20回
(20回以上の時は休憩を入れる)

整理運動 ……怪我の防止や疲労回復を早める為に行いましょう。

- ・ストレッチ

体調管理

……運動前に測定しましょう。

- ・体脂肪測定/体重測定
- ・血圧測定

(1ヶ月に一度程度、同じような状況での測定をお勧めします)



筋カトレーニング

……体幹が鍛えられ、体の動きをスムーズにする効果があります。

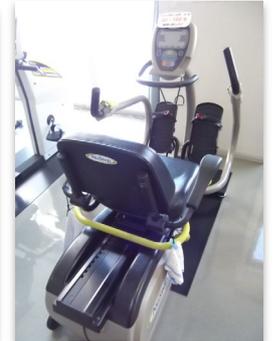


- ・アブドミナルボード
- ・ツイストマシン

有酸素運

……心肺機能の向上・脂肪燃焼などに効果があります。

- ・ウォークスミニ(歩行機器)
- ・ニューステップ
- ・ジョーバ
- ・バイク(自転車機器)



*膝・腰痛のある方、運動に慣れていない方はバイク(背もたれ付き)の利用をお勧めします。

リラクゼーション

・オスピナレーター(全身のマッサージ)
◎時間の目安……10分程度

・カールストレッチベンチ
……首・肩・背中
のリラクゼーション、上半身の筋力強化に効果があります。

◎回数
の目安……10回～20回

(20回以上の時は休憩を入れる)

・ローラー(各部位のマッサージ)
◎時間の目安……1ヶ所 5分程度

・メディカルチェア(全身のマッサージ)

◎時間の目安……10分程度

