

# トレーニングルーム個人利用案内

|        |   |
|--------|---|
| ◇ 場 所  | くまがやドーム トレーニングルーム   |
| ◇ 利用時間 | 午前9時～午後9時30分 ※受付は午後9時まで   |
| ◇ 利用料金 | 大人 310円、高校生 210円(学生証提示) (県内利用者)<br>大人 410円、高校生 260円(学生証提示) (県外利用者) } ※4時間/回<br>※スタンプカードサービス：スタンプを10個集めると次回以降の利用が1回無料になります。<br>※シャワー 210円(窓口でお支払ください。)、ロッカー 100円<br>※インボディ(体成分分析装置) 320円 |
| ◇ 受 付  | ・くまがやドーム受付で受付簿にご記入いただきます。<br>・利用料金をお支払いいただきます。<br>・利用者講習会修了証を利用カードに交換してトレーニングルームへ   |

## ■利用講習会

初めて利用なさるお客様は、トレーニングルーム利用者講習会を受講してください。

### ● 講習時間 (定員は15名です。)

| 実 施 日  | 時 間                     |
|--------|-------------------------|
| 平 日    | ①13:00～ ②16:00～ ③19:00～ |
| 土・日・祝日 | ①10:30～ ②13:00～ ③16:00～ |

- 対象者 15歳以上の方(中学生を除く)
- 費 用 大人 310円、高校生 210円(県内利用者)  
大人 410円、高校生 260円(県外利用者)
- 場 所 くまがやドーム トレーニングルーム
- 講習内容 トレーニング理論&機器の使用法
- 用意するもの 筆記用具 運動着 室内用シューズ 学生証(高校生のみ)
- 申込方法 受講日前日までに、熊谷スポーツ文化公園管理事務所へ電話または来所により申し込みしてください。

## ■インボディ測定講習会

インボディー講習受講希望者は、事前申し込みが必要です。

### ● インボディー講習時間 (一教室の定員は、4名程度までです。)

| 実 施 日  | 時 間                                    |
|--------|--|
| 平 日    | ①11:40～12:00 ②14:40～15:00 ③17:40～18:00 |
| 土・日・祝日 | ① 9:40～10:00 ②14:40～15:00 ③17:40～18:00 |

- 対象者 15歳以上の方(中学生を除く)
- 費 用 320円(県内・外、一般・学生問わず)
- 場 所 くまがやドーム トレーニングルーム
- 講習内容 測定結果をもとにしたトレーニング方法のアドバイス
- 申込方法 受講日前日までに、熊谷スポーツ文化公園管理事務所へ電話または来所により申し込みしてください。

熊谷スポーツ文化公園管理事務所  
TEL:048-526-2004

裏面に利用スケジュールカレンダーがあります。

# トレーニングルーム個人利用 スケジュール

12月

| 日                | 月            | 火       | 水            | 木       | 金                 | 土                 |
|------------------|--------------|---------|--------------|---------|-------------------|-------------------|
|                  |              |         |              |         | 1<br>○/講習会・インボディ  | 2<br>○            |
| 3<br>○/講習会・インボディ | 4<br>○       | 5<br>○  | 6<br>○       | 7<br>○  | 8<br>○            | 9<br>○            |
| 10<br>○<br>!     | 11<br>休      | 12<br>休 | 13<br>○      | 14<br>○ | 15<br>○/講習会・インボディ | 16<br>○/講習会・インボディ |
| 17<br>○<br>!     | 18<br>○      | 19<br>○ | 20<br>○      | 21<br>○ | 22<br>○           | 23<br>○<br>!      |
| 24<br>○<br>!     | 25<br>○<br>! | 26<br>○ | 27<br>○<br>! | 28<br>○ | 29<br>○           | 30<br>○<br>!      |
| 31<br>休          |              |         |              |         |                   |                   |

○印は利用可能日、×印は利用不可日です。

※12月は、月末から冬休みに入り平日でも学生の大会が開催されるため、駐車場の混雑があります。

※31日(日)と元旦は休館日です。

1月

| 日                       | 月                 | 火       | 水       | 木       | 金                 | 土                     |
|-------------------------|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|-----------------------|
|                         | 1<br>休            | 2<br>○  | 3<br>○  | 4<br>○  | 5<br>○            | 6<br>○/講習会・インボディ<br>! |
| 7<br>○<br>!!<br>※熊谷市成人式 | 8<br>○<br>!       | 9<br>休  | 10<br>○ | 11<br>○ | 12<br>○           | 13<br>○<br>!          |
| 14<br>○<br>!            | 15<br>○           | 16<br>○ | 17<br>○ | 18<br>○ | 19<br>○/講習会・インボディ | 20<br>○<br>!          |
| 21<br>○/講習会・インボディ<br>!  | 22<br>○           | 23<br>○ | 24<br>○ | 25<br>○ | 26<br>○           | 27<br>○<br>!          |
| 28<br>○<br>!            | 29<br>○/講習会・インボディ | 30<br>○ | 31<br>○ |         |                   |                       |

○印は利用可能日、×印は利用不可日です。

※1日(月)は元旦で休館日です。

※7日(日)は、熊谷市成人式が開催されるため、駐車場の混雑が予想されます。

注意 …… ! が付いている日は、駐車場の混雑が予想されますので、ご注意ください。

熊谷スポーツ文化公園管理事務所  
TEL:048-526-2004

裏面に利用案内があります。