

トレーニングルーム個人利用 スケジュール

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		
利用料金	大人 300円、高校生 200円(学生証提示)	(県内利用者)	
	大人 400円、高校生 250円(学生証提示)	(県外利用者)	
	シャワー 200円、ロッカー 100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。		
	・利用料金をお支払いいただきます。		
	・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		

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			/講習会			
6	7	8	9	10	11	12
	/講習会	休				/講習会
13	14	15	16	17	18	19
				休	休	
20	21	22	23	24	25	26
/講習会						
27	28	29	30	31		
(駐車場混雑)						

27日はスボ文まつり、県スポーツフェスティバル、熊谷市B級ゴルフ大会同時開催のため駐車場の混雑が予想されます。

17、18日は大会のため使用できません。

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			/講習会			
10	11	12	13	14	15	16
休	/講習会	休				/講習会
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
/講習会						

10日は大会使用のため使用できません。

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 (一教室の定員は、15名程度までです。)

実施日	時 間		
平日	13:00～	16:00～	19:00～
土・日・祝日	10:30～	13:00～	16:00～

対象者 15歳以上の方(中学生を除く)

費用 大人 300円、高校生 200円(県内利用者)
大人 400円、高校生 250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&機器の使用方法

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。

TEL: 048-526-2004

5月 熊谷スポーツ文化公園 トレーニングルーム 教室案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		骨盤体操	講習会			
6	7	8	9	10	11	12
	講習会	休		エアロビクス ソフトヨガ	KARADAリセット 太極拳 ~入門・初級編~	講習会
13	14	15	16	17	18	19
		骨盤体操		休	休	
20	21	22	23	24	25	26
講習会		骨盤体操			KARADAリセット	
27	28	29	30	31		
		骨盤体操		エアロビクス ソフトヨガ		

教室名		内容	時間
骨盤体操 (火曜)	柳田	骨盤の歪みを正しい位置に戻し、血行と代謝を良くし、周囲の筋肉が硬くなるのを防ぎます	14:00 ~ 15:00
エアロビクス (木曜)	柳田	リズムに合わせて動き、有酸素効果により、脂肪を燃焼させます	14:00 ~ 15:00
ソフトヨガ (木曜)	柳田	誰でも無理なく行え、身体の歪みなどを治し、ダイエットに効果があります	15:05 ~ 16:05
KARADAリセット (金曜)	村井	血液の流れを促進し、リンパ液の流れも良くしてくれるので疲労回復にも効果があります	9:50 ~ 10:50
太極拳 ~ 入門・初級編 ~ (金曜)	長沼	誰でも楽しく太極拳ができ、新陳代謝を活性化し、ダイエットに効果があります	11:00 ~ 12:00

・教室は、**トレーニングルーム利用講習会修了者であれば、トレーニングルーム利用料で参加できます。**

事前受付は行いません。、当日受付となります。

6月 熊谷スポーツ文化公園 トレーニングルーム 教室案内

日	月	火	水	木	金	土
					1 太極拳 ～入門・初級編～	2
3	4	5 骨盤体操	6 講習会	7 エアロビクス ソフトヨガ	8 KARADAリセット	9
10 休	11 講習会	12 休	13	14	15 太極拳 ～入門・初級編～	16 講習会
17	18	19 骨盤体操	20	21 エアロビクス ソフトヨガ	22 KARADAリセット	23
24 講習会	25	26 骨盤体操	27	28	29 太極拳 ～入門・初級編～	30

教室名	内容	時間
骨盤体操 (火曜)	柳田 骨盤の歪みを正しい位置に戻し、血行と代謝を良くし、周囲の筋肉が硬くなるのを防ぎます	14:00～15:00
エアロビクス (木曜)	柳田 リズムに合わせて動き、有酸素効果により、脂肪を燃焼させます	14:00～15:00
ソフトヨガ (木曜)	柳田 誰でも無理なく行え、身体の歪みなどを治し、ダイエットに効果があります	15:05～16:05
KARADAリセット (金曜)	村井 血液の流れを促進し、リンパ液の流れも良くしてくれるので疲労回復にも効果があります	9:50～10:50
太極拳～入門・初級編～ (金曜)	長沼 誰でも楽しく太極拳ができ、新陳代謝を活性化し、ダイエットに効果があります	11:00～12:00

・教室は、**トレーニングルーム利用講習会修了者であれば、トレーニングルーム利用料で参加できます。**

事前受付は行いません。、当日受付となります。

10日は大会使用のため使用できません。