

トレーニング室からのお知らせ

NEWS

平成22年4月1日!! 午後6時!! リニューアルオープン!!

皆様のご要望に応じて最新トレーニングマシン13台(筋力トレーニング系)を導入いたします。老若男女を問わず、トレーニング初心者からハードにトレーニングする方まで全ての方にお使いいただけるニューマシンです。

また、4月から新たに**ストレッチボール教室(木曜日 午後3時)**が始まります。美しい姿勢に必要な筋肉を鍛え、整える、今話題のエクササイズです。

4月から気分一新!これをきっかけに運動を生活の一部にして、元気で明るい生活を送りましょう!

平成22年4月1日はマシン入替えのため、午前9時~午後6時までご利用できません。

桶川サン・アリーナでは、有資格指導員がおりますので、皆様の目的に合った運動を安全に、効率的にできるようわかりやすくご指導いたします。一般のマシントレーニングのほか、フリーウェイトも充実しエアロビクスをはじめ各種体操も定期的(次頁に詳細)に開催しております。ご自分にあった運動で楽しく健康づくりをしてみませんか!? 皆様のお越しを心よりお待ちしております。

・・・ビギナートレーニングのご案内・・・

初めてご利用される方は知識・経験の有無にかかわらず、必ずビギナートレーニング(予約不要)を受講してください。ビギナートレーニングは、**毎日午前11時と午後7時**に実施いたします。**トレーニングウェア、室内シューズ**を着用のうえ、**1時間券**を購入し、**開始10分前**にお越しください。

利用時間

午前9時00分 ~ 午後10時00分

午後1時から午後2時までと午後5時から午後6時までには指導員はおりませんがご利用いただけます。

利用料金

1時間 200円 2時間 400円 3時間 500円
中学生は上記料金の半額になります

桶川市在住在勤、北本市・鴻巣市に在住の方は上記料金です。上記以外の方は倍額となります。

トレーニング室ご利用の皆様へ

安全にご利用いただくため、事前に医師の診断を受け、異常のないことを必ずご確認ください。

病気や怪我、使用中の薬によっては、医師の運動療法処方が必要になる場合がございます。

ご利用の際は、券売機にて利用券を購入し、トレーニング室カウンターで受付をお願いいたします。

ご利用に関する事故について応急処置はいたしますが、それ以外はできませんのでご了承ください。

トレーニングウェア、室内シューズは、安全のため必ず着用してください。

お荷物は、更衣室ロッカーに入れ、ロッカーキーは個々に管理してください。

お子様(小学生以下)及び酒気を帯びた方の入室はご遠慮いただきます。

ビギナートレーニング、各教室時間内において、受講者以外の方は指導員によるサービスを受けることができない場合がありますので、ご了承ください。

指導員の指示等は必ずお守りください。

利用資格を他の人に譲渡することはできません。

《 教室などのご案内 》

名称	場所	日時(所要時間)	内容・参加費
個人データ ー 覧	トレーニング室	随時	利用頻度・形態・血圧・脈拍等をグラフにすればトレーニングの成果が実感できます。
体力測定	トレーニング室	随時	体力向上というトレーニング結果が出て、今後の動機付けにもお役に立ちます。
エアロビクス教室	剣道場	毎週月曜日 午前10時～ (約2時間)	基本の動きやストレッチが中心ですので、初心者から上級者まで爽やかな気分になれる教室です。 エアロビクス教室のみにご参加の方は 2時間券 を購入してください
お手軽筋力 アップ教室 (チューブ・ダンベル)	トレーニング室	毎週月曜日 午後3時～ (約30分)	中高年の方を対象とし、健康維持に不可欠な筋力の維持・向上を主な目的とする、継続しやすい教室です。 お手軽筋力アップ教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
ボールエクササイズ教室	トレーニング室	毎週火曜日 午前10時～ (約30分)	中高年の方を対象とし、健康維持にバランスボールを使って、楽しく全身を鍛えることができる教室です。 ボールエクササイズ教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
リズム体操教室	トレーニング室	毎週水曜日 午前10時～ (約30分)	エアロビクスはきつい！という方に音楽に合わせてリズミカルに身体を動かす体操教室です。 リズム体操教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
タイ式ヨガ教室	トレーニング室	毎週水曜日 午前10時30分～ (約1時間15分)	無理のないタイ式ヨガで血流を良くし、新陳代謝を活発にし、心身とも健康になれる教室です。 ヨガ教室のみにご参加の方は 2時間券 を購入してください
平成22年4月～ ストレッチボール教室	トレーニング室	毎週木曜日 午後3時～ (約30分)	美しい姿勢に必要な体を支える筋肉を鍛え、整える教室です。 注：3月まではボールエクササイズ教室です。 ストレッチボール教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
ボールエクササイズ教室	トレーニング室	毎週金曜日 午前10時～ (約30分)	中高年の方を対象とし、健康維持にバランスボールを使って、楽しく全身を鍛えることができる教室です。 ボールエクササイズ教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
リズム体操教室	トレーニング室	毎週金曜日 午後7時30分～ (約30分)	エアロビクスはきつい！という方に音楽に合わせてリズミカルに身体を動かす体操教室です。 リズム体操教室のみにご参加の方は 1時間券 を購入してください
ヨガ教室	トレーニング室	毎週金曜日 午後8時～ (約1時間15分)	初心者でもストレッチヨガの心地良さが実感でき、心身とも健康になれる教室です。 ヨガ教室のみにご参加の方は 2時間券 を購入してください

エアロビクス教室の定員は50名、ヨガ教室は30名、その他の教室は定員20名です。
当日受付の先着順といたします。

各教室とも購入された時間券(時間内)であれば、トレーニング室のご利用ができます。

マシンなどの種類とその特徴

筋力運動・・・主に筋力、筋持久力を高め、筋肥大を助長し、太りづらい身体をつくる運動です

マシントレーニング・・・部位別に筋肉を発達させるマシンを動かし、安全で効率的な運動ができます

平成22年4月1日からニューマシンになります。

名 称	特 徴 (発達する筋肉)	
1 レッグプレス	大腿四頭筋 (脚上部 表側)・大臀筋 (おしり)	
2 レッグエクステンション	大腿四頭筋 (脚上部 表側)	
3 レッグカール	大腿二頭筋 (脚上部 裏側)	
4 バタフライ	大胸筋 (胸部)・三角筋 (肩前中部)	
5 ラットプルダウン	広背筋 (背中上部)・三角筋 (肩後部)	
6 バーチカルチェストプレス	大胸筋 (胸部)・三角筋 (肩前部)	
7 アブダクション・アダクション	中臀筋 (おしり上部)・内転筋 (脚上部 内側)	
8 バーチカルプル	広背筋・大円筋 (背中上部)・上腕二頭筋 (腕上部 表側)	
9 ショルダープレス	三角筋 (肩部)・上腕三頭筋 (腕上部 裏側)・僧帽筋 (背上部)	
10 トライセップ	上腕三頭筋 (腕上部 裏側)	
11 バックエクステンション	大臀筋 (おしり)・脊柱起立筋 (背下部)	
12 アブドミナル	腹直筋 (腹部)	
13 ボディツイスティング	外腹斜筋 (体側腹部)・内腹斜筋 (体側腹深部)	
フリーウェイト・・・バーベルやダンベルを用い、体位を変えることで細かい部位まで効果的に発達させます		
名 称	特 徴 (用 途)	
15 ダンベル (1kg~ 7kg) 各2 33組	フラットベンチ、アジャストベンチ、カールベンチ、パワーラックなどと合せて、様々なトレーニングができます 女性の方でも使用できるよう、軽めのウェイトから筋肥大を目的とする方まで、幅広くお使いできるものを揃えています ご希望の部位を集中的に鍛えられます スミスマシン専用プレートです	
16 ラバーセットダンベル (10kg~ 30kg) 各2 8組		
17 ラバープレート (1.25kg, 8枚)		
(2.50kg) 8枚		
(5kg) 24枚		
(10kg) 4枚		
(15kg) 2枚		
(25kg) 2枚		
オリンピックプレート (1.25kg, 4枚)		
(2.50kg) 4枚		
(5kg) 4枚		
(10kg) 4枚		
(15kg) 2枚		
(20kg) 2枚		
18 バーベルシャフト 4本		
19 プレートラック		
20 リフティングベルト 3本		腹圧を高め、体幹を安定させることで腰を守ります
21 パワーラック 1台		安全に多くのトレーニングができます
22 スミスマシン (オリンピックバー) 1台		フリーウェイトトレーニングを安全にサポートします
23 ケーブルマシン 1台	不規則な動きに対して、筋力をつけることができます	
24 アブドミナルボード	角度を変えて腹筋運動ができます	
25 カールベンチ	腕を集中してトレーニングできます	
26 フラットベンチ 2台	角度は変えられませんが、安定性の高いベンチです	
27 アジャストベンチ	角度を変えていろいろな部位を鍛えます	
28 ローマンベンチ	自重で背筋運動ができます	

有酸素運動・・・酸素を吸いながら長く持続でき、主に脂肪燃焼、心肺機能を向上させる運動です

名 称	特 徴(用 途)
1 エアロバイク 10台	自転車をこぐような運動で、膝、腰に負担をかけません
2 クロストレーナー 2台	脚部と上体の複合運動で、効率的な運動ができます
3 クライマー 2台	階段を登るような運動で、運動強度が強めです
4 トレッドミル 5台	ベルトが電動で動き、傾斜、速度を定め、歩く走ることができます
5 スポーツミラー 4台	各種体操のとき体の姿勢を確かめます

柔軟運動・・・筋肉などを伸展させることで、体の可動範囲が広がりがけがをしにくい状態にします

名 称	特 徴(用 途)
1 ツイストマシン	主に腰部をひねる運動です
2 カールストレッチングベンチ	主に背部をストレッチするベンチです

クールダウン・・・主運動が終わった後、体を安静時に戻していく整理運動です

名 称	特 徴(用 途)
1 バレルローラー 1台	凹凸のあるローラーが動きマッサージしたいところを当てる
2 ベルトダイブレーター 1台	ベルトを好みの部位にあて、スピード調整で強度を合せる
3 マッサージチェア 2台	人のような揉み心地で、心身ともリラックスできます

体力・身体測定・・・測定することで、体力、身体的能力バランスが把握できます

名 称	特 徴(用 途)
1 血圧計	血液が血管壁に及ぼす血流の内圧を測ります
2 身長計	全身の長行を測ります
3 体重計	(重量)体重を量ります
4 体脂肪計	身体のどれくらいが脂肪で占められているかを測ります
5 握力計	物を握りしめる筋力を測ります
6 背筋力計	背部の筋力を測ります
7 前屈測定器	身体の柔軟性を測ります
8 上体そらし測定器	身体の柔軟性を測ります
9 昇降運動用踏台	身体の持久力を測るためのものです
10 TT式ジャンプメーター	瞬発力を測ります
11 肺活量測定器	深く息を吸い、それを吐くときに排出する量を測ります

その他

名 称	特 徴(用 途)
1 遠赤外線低温サウナ	10分間の遠赤浴で充分効果があります
2 コンピュータ	その日のデータを入力し、個人データを記録します
3 ウルトラトレナー	敏捷性、瞬発力、心肺機能を高める運動です
4 テレビ	エアロバイクを漕ぎながらテレビを楽しみます
5 ペースロックタイマー	トレーニングの合間の時間を計ります
6 ストレッチマット	静的ストレッチを中心とした体操をするとき使います
7 エクササイズボール	バランス感覚を高め、ストレッチ、筋トレなどに使います
8 乗馬マシン 2台	様々な筋肉を鍛え、バランス感覚も養えます