

TAKA TOWN

フリーウエイトコーナー

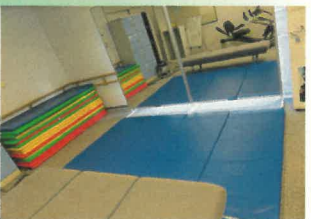
主にバーベル、ダンベルによるトレーニング場所です。



※使用については重量機器のため十分お気を付けてください。

その他

ストレッチコーナー & 小物類や腹筋・背筋台があります。



■初回講習について

1. トレーニングルームの使用については講習会(説明等)を受講していただく必要があります。[初めて講習受講料=無料]
2. 受講は予約が必要ですので、事前に生涯学習課へお申し込みください。
3. 方が一、予約した日の都合が悪くなった場合は連絡してください。
・無断キャンセルが重なりますと次回からの予約ができません。
4. 講習会は時間厳守でお願いします。
・5分を経過しますとキャンセル扱いとします。
5. 講習会の1回の実施人数は、先着5名です。
6. 講習会の所要時間は約40分程度です。
・参加人数や質問の数によって多少前後します。
7. 講習の実施日時 [お問い合わせください]

■携行品

- ・運動のできる服装。
- ・室内シューズ ・タオル
- ・水分補給のための飲み物

■初めて講習とは

- ・トレーニング機器等及び、注意事項についてご説明します。

■注意事項

1. トレーニングウェアなど運動に適した服装でご利用願います。
※ジーンズ、作業服、制服でのご利用はできません。柔道着、空手着など競技専門ウェアも原則禁止です。
2. 内履きはトレーニング用シューズでご利用願います。
※外履き、サンダル、裸足での利用はできません。
3. トレーニング室内での飲食は、フタ付の飲み物(ペットボトル、水筒など)のみ可能です。
※カップや缶の飲み物、食事はできません。
4. トレーニング室内通路には私物等を置かないでください。
5. 貴重品等の管理は各自で行ってください。
6. 4人以上の団体及び貸し切り利用はできません。
7. 中学生以下の利用は初回講習受講済みで保護者もしくは大人の同伴が必要です。

■禁止事項

1. フリーウエイトコーナーからのダンベル、プレート、シャフト、ベンチ等の持ち出し。
2. 小中学生以下のお子さんのみ、酒気を帯びた方、医師に運動を止められている方の利用。
3. 発火物、その他危険と思われる物の持ち込み。
4. マシンや器具を破壊するような行為。
5. その他、他の利用者の迷惑となるような行為。
※集中力を乱すような大声、掛け声、音楽等

以上の事項を守って頂けない場合は、退室頂く場合がございます。多くの方からご利用頂いておりますので、利用者の皆様様がモラルを守り、お互いが気持ちよくトレーニングできますよう、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

多可町健康福祉センター
「アスバル」

〒679-1114 兵庫県 多可郡 多可町 中区 岸上 281番地51
TEL.0795-32-5151(代表) FAX.0795-32-1937(代表)
生涯学習課 TEL.0795-32-5122(直通)
E-メール newlif@town.taka.lg.jp
ホームページ http://www.town.taka.lg.jp/

あったか!「アスバル」トレーニングルーム

アスバル
トレーニングルームご案内

リニューアルされた快適空間で
気軽にトレーニング!



更衣室&シャワー室はアリーナ内をご利用ください

ご利用は小学生以上となります。

■料金表

| | | | |
|----|--------------|--------------------|-------------------------------|
| | 始めて みようかな | 2回分 お得になる | |
| 一般 | 1回券 ¥110 | 回数券(12回) ¥1,100 | 身障者手帳保持者 65歳以上の高齢者 全額減免 |

- ・1回は1時間以内です。
- ・中学生以下の同伴者と身障者の付き添い者は無料です。

ご利用までの流れ

- STEP 1**
- ☆初回講習をお済みでない方
窓口で講習会の予約をしてください。
 - ☆初回講習をお済の方
券売機で購入した利用券に、
必要事項を記入し窓口へ提出
してください。
 - ★入室最大人数を10名としてい
ますので、お待ちいただく場合
があります。
- STEP 2**
- ・アスバルアリーナ出入り口左に
トレーニングルームがあります。
 - ・土足禁止ですので、入室前に内
ばき履き替えてください。
 - ・更衣が必要な方は、アリーナ内
のロッカー室をご利用ください。
- STEP 3**
- ・いよいよトレーニング開始です。
 - ・トレーニングについて聞きたい
事があればアスバル事務所の
生涯学習課の窓口へお声掛け
ください。

開館時間/9:00~22:00 休館日/年末年始(12月29日~1月3日)

スポーツを通じた多可の健康づくり・仲間づくり・まちづくり!

女性に人気のランニングマシンを4台設置。他にもエアロバイク、リカレントバイク、ボディリペアマシン等の有酸素マシンが充実!「体力作り」や「筋力アップ」、気になる部位の「引き締め」に適したマシンを豊富に揃えて皆さんの健康とキレイをサポートします。



有酸素マシン

基礎体力向上やダイエット効果が図れる有酸素マシンが充実。誰でも気軽に利用できます。



ランニングマシン
歩いたり走ったり自分に合わせたトレーニングができます。
一番人気の有酸素マシンです。



ボートを漕ぐ感覚です。

ローイングマシン



自転車に乗るように気軽にトレーニングができます。

アップライトバイク



ペダルボードを漕ぐような感覚です。

リカレントバイク

ボディリペアマシン

ストレッチ効果、身体バランスや筋持久力等の向上を図れます。安心安全なマシンであるため女性や年配の方まで幅広い層にお楽しみいただけます。



腕や太ももを同時に動かして、全身を鍛えます。

ニューステップ



姿勢を正しく保ち3種類のトレーニングができます。

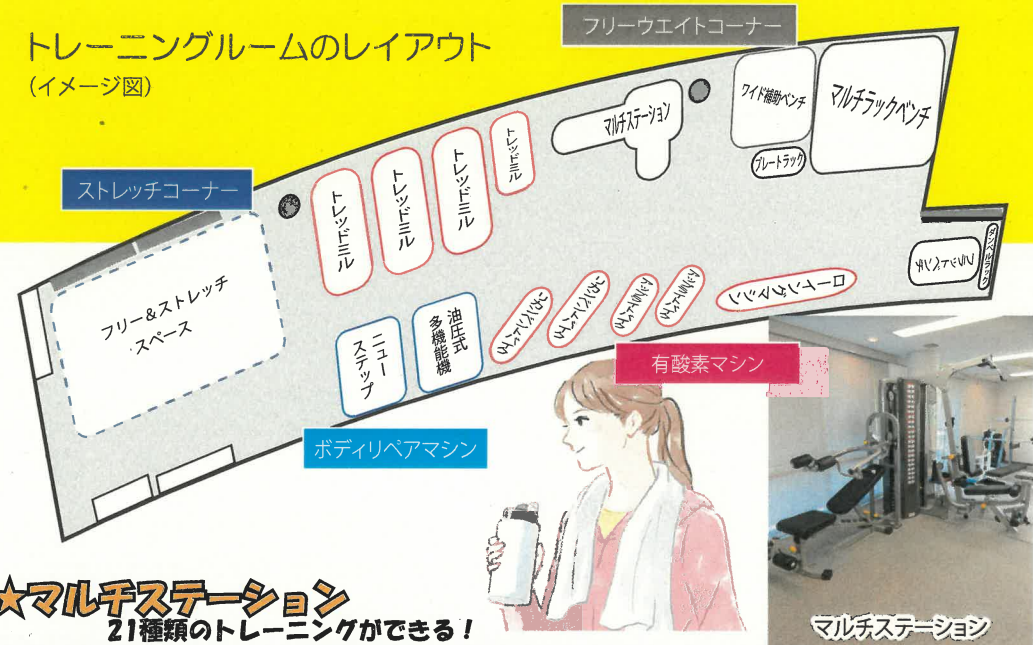
油圧式多機能マシン



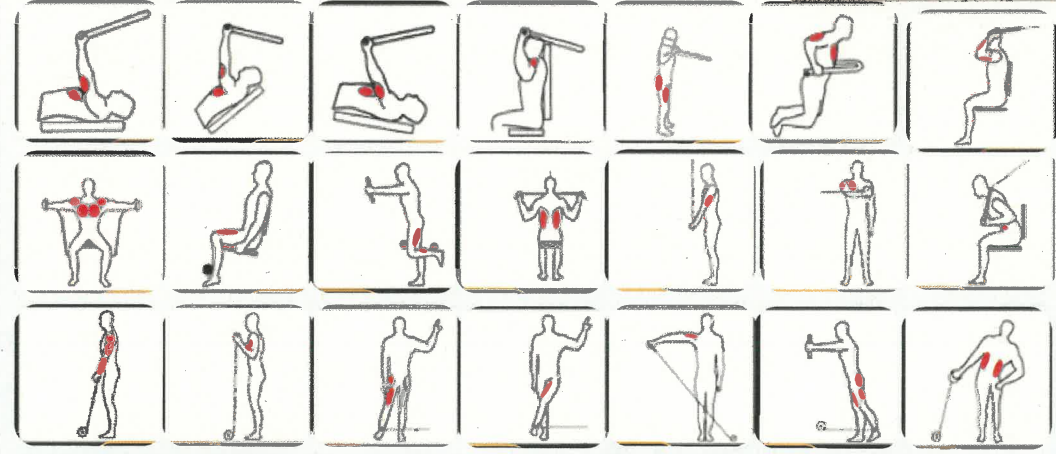
ストレッチや体幹トレーニングにご利用になれます。

ストレッチゾーン

トレーニングルームのレイアウト (イメージ図)



★マルチステーション 21種類のトレーニングができる!



★ウエイトマシン 本格的なウエイトトレーニングで、筋力の向上を図れます。



ベンチプレス
ワイドベンチ補助ベンチ



インクラインプレス
マルチラックベンチ



フラットベンチ