

## 教室のご案内

絶賛好評受付中！  
詳細は下記TEL、または受付まで！

エアロビクス	簡単筋トレ	バラエティー教室	中学生スポーツ教室 陸上	マンツーマン トレーニング指導
対象 成人	対象 成人	対象 小中学生、保護者	対象 市内の中学生	対象 トレーニング講習会 受講者
分類 健康づくり	分類 健康づくり	分類 健康づくり	分類 スポーツ	分類 お客様の要望に 合わせて
料金 500円＋施設使用料	料金 500円＋施設使用料	小中学生 無料 料金 保護者 500円＋ 施設使用料	料金 無料	料金 1,000円＋ 施設使用料
日程 1、8、15、22日 時間 10:00～11:00	日程 1、8、15、22日 時間 11:00～12:00	日程 2、9、16、23日 時間 17:00～18:00	日程 3、10、17、24日 時間 17:00～18:30	日程 随時受付中 時間 予約制

5月からZUMBA®、生活習慣病予防教室など  
教室を追加します！  
お楽しみに★★

## トレーニング講習会

予約制

トレーニング室を利用したい方は  
講習会受講が必須となります。

	午前の部	午後の部	夜間の部
月曜	—	14:00-15:00	19:00-20:00
火曜	11:00-12:00	14:00-15:00	—
水曜	—	—	19:00-20:00
木曜	—	—	19:00-20:00
金曜	11:00-12:00	—	—
土曜	11:00-12:00	—	18:00-19:00
日曜	11:00-12:00	14:00-15:00	—

● 講習会の内容として、機器の使用方法・トレーニングルーム利用上の注意点・運動方法(簡易)についてご説明します。

▼ 講習会の定員は**最大5名**です。  
予約制となっております。  
次月の予約は、**毎月前月の20日から**予約開始となります。受講を希望させる方は予め受付またはお電話にてお申込み下さい。

～持ち物～

必須→トレーニングシューズ(室内用)  
トレーニングウェア(運動実施可能な服装)  
※ジーンズ、スラックス、スカート等は不可  
任意→汗ふきタオル  
シャワーセット(シャワールーム完備)  
水分補給用の飲料水(当施設に自動販売機  
ございます)

## ☆☆総合体育館を利用する際のお約束☆☆

1. 事務室前の券売機で利用する場所の利用券を購入してください。
2. メイン及びサブアリーナに当日の開放種目の器具が置いてあります。設営に注意してご自由に使用してください。道具はご自身で持参願います。なお、ラケット、ボール、シューズのレンタル完備しておりますので、必要な方は窓口までお問い合わせください。
3. 使用後は器具を戻し、モップ掛けをしてください。また、利用時間区分の終了時刻までに退室となります。  
【終了時刻:午前12時 午後17時 夜間20時45分】  
※室内専用シューズ(底が黒、柔らかい素材は不可)をご利用ください。
4. 一般開放の日は、指定された種目の運動ができます。混みあった場合は譲り合ってください。
5. 小・中学生のみの利用は、午後の17:00までとなります。
6. 小・中学生は原則として夜間利用はできません。利用の場合は、保護者(家族)同伴でお願いします。
7. 一般開放での部活動、スポーツ教室(クラブ)等の活動はご遠慮願います。

スポーツの振興を市民の『健幸』と心の『復興』につなげます。

岩沼市総合体育館(ビッグアリーナ)

営業時間 9:00～21:00

最終入館時間20:15 退館時間20:45

お問合せ 0223-24-4831

指定管理者:フクシ・オーエンス共同事業体+特定非営利活動法人岩沼市体育協会