

攻略！トレーニング室

トレーニング室のご案内

使ってみよう！

磯子スポーツセンター



JR京浜東北・根岸線「新杉田駅」下車・徒歩4分
京浜急行線「杉田駅」下車・徒歩13分
京急バス110系、磯6、4系統「夏天橋」下車・徒歩5分

駐車場：無料・9台（身体障がい者専用1台含む）
※運営上で駐車場を確保させていただくことがあります。
※駐車台数が少ないので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

横浜市磯子スポーツセンター

施設管理者：(財)横浜市体育協会

〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25

TEL.045-771-8118

FAX.045-771-8120

http://www.yspc.or.jp/isogo_sc_ysa/

見学の際は、スポーツセンター受付まで

トレーニング室のご利用について

トレーニング室を楽しく気持ちよくご利用いただくために
下記の事項を十分にご理解ください。

利用料金

1回(3時間以内) 高校生以上300円 中学生以下100円
※定期券「21:00～23:00限定」1,500円/1か月

時間

<平日>9:00～23:00(最終受付は22:00)
<土・日・祝日>7:30～21:00(最終受付は20:00)

服装・持ち物

室内シューズ・トレーニングウエア・タオル
※レンタルシューズ・レンタルロッカー(ともに有料)もあります。

注意事項

事故・怪我の防止について

- (1) 無理な重量でのトレーニングはやめましょう。
- (2) バーベルやダンベルを下す際は、静かに行いましょう
- (3) バーベルを使用する際は、カラー(留め具)を使用してください。
- (4) 気分が悪くなったり怪我をされた場合は、速やかにスタッフまでお申し付けください。

持ち込みについて

- (1) トレーニング室内での食事はご遠慮ください。
- (2) 水分補給に関してはペットボトルなどふたのついたものであれば可能です。
- (3) 貴重品類は「貴重品ロッカー」をご利用ください。
(無料、受付でお申込みください。)

次の方は入室をお断りすることがあります

- (1) 飲酒・酒気帯びの方
- (2) 体調不良や法定伝染病疾患またはそのおそれがある方
- (3) スタッフの指示にしたがえない方

- 3歳未満のお子さんは入室できません。
- 毎週土曜日は、高校生以下の方は無料でご利用できます。
- 中学生以下の方については、使用できるトレーニング機器を、安全管理上限定させていただいております。
- 小学生までのお子さんの入室については、保護者の同伴が必要となります。
- 16歳未満の19時以降の入室については、保護者の同伴が必要となります。
- 18歳未満の21時以降の入室については、保護者の同伴が必要となります。

スポーツしたーい!!

そんなみなさんの要望にハマスポは応えています!



<http://www.hamaspo.com/>

いますぐアクセス!!

管理運営: 横浜近江スポーツ情報センター

スポーツ施設を探したい!
スポーツ仲間を捜したい!
他都府県スポーツニュースをみたい!

携帯でも



ポッコリお腹、卒業!
目指そう
健康なカラダ

キレイを目指して
シェイプアップ

仲間と楽しく!
生活イキイキ!
運動を趣味に



使い方いろいろ

公開！ワタシの「トレ室」利用法



A子さん (30代女性)

自分専用のトレーニングメニューで無理せず本気痩せ！



個別のトレーニングメニューを作成
スポーツビギナーにも上級者にも、個々に応じたオリジナルメニューで効果的にトレーニングできます。(要予約)



B-tanさん (40代男性)

仕事帰りのちよこっととトレーニングで目指せ、脱メタボ！

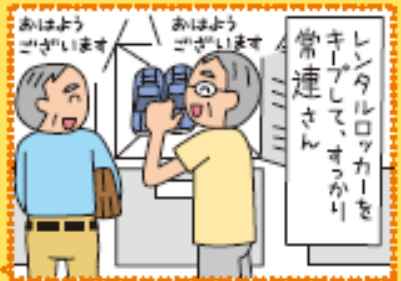


ナイトタイム定期券 1,500円/1か月
平日21時～23時の時間帯で何度でも利用できます。



O-sanとKa-san (60代)

「トレ室」仲間とみんな楽しんで！
ついでに健康アップ。



指導員が丁寧にアドバイス

ビギナーの方でも安心。健康管理などのお悩みも相談ください。

レンタルロッカー 月500円から
重たい荷物をロッカーに預けておけば、手籠に選んで便利です。