

トレーニングルーム(ジム・スタジオ)利用案内

利用料金

市内在住・在勤・在学 200円 中学生 90円
市外 300円 中学生 130円

※ジムは高校生以上から、スタジオ（プログラム・個人利用）は中学生以上から利用できます。
※中学生の午後7時以降の利用は、16歳以上の方の付き添いが必要です。付き添いの方は、トレーナー（職員）までお申し出ください。

利用時間

午前9時～午後9時45分（最終受付時間：午後9時）

※個人利用券または回数券1枚につき「受付時間から2時間まで」利用できます。

休館日

月曜日（祝日を除く）・年末年始（12月29日～1月3日）

※月曜日が祝日開館の場合、翌平日が振替休館日となります。



受付

個人利用券または回数券を購入し、着替えを済ませ、2階トレーニングルームへお越しください。

※土日・月曜祝日の午後4時30分以降は1階事務室で受け付けます。

※受付は本人のみ有効です。代理では受付できません。

※個人利用券は、購入した当日のみ有効です。（回数券は除く）

服装

- ・室内用運動靴を必ずご用意ください。
- ・ジーパン、チノパン、ワイシャツ、ベルト等伸縮性のないものはご遠慮ください。
- ・トレーニングルーム内に持ち込める物は飲みものとタオル等の小さなお荷物のみです。
→運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。

その他

- ・貴重品ロッカーは1階ロビーにありますので、必要に応じてご活用ください。
- ・トレーニング用具、手具の持込みはできません。
- ・携帯電話はマナーモードに設定の上、トレーニングルーム内での通話、撮影（写真・動画）はご遠慮ください。
- ・スタジオプログラムの予定は、「スタジオプログラム」をご確認ください。

※土日・月曜祝日の午後4時30分以降はトレーナーが不在となりますので、ジムに設置してあるマシンの使用方法などの説明はできません。

【スタジオ個人利用について】

- スタジオプログラム開始 30 分前から、終了後 30 分間を除く時間帯はスタジオを個人利用として利用できます。

※主催事業等のため個人利用の時間を変更する場合があります。利用時間に関しては「スタジオ個人利用時間」をご確認ください。

- 個人利用のため、グループ（10 名以上）及びレッスン形式での利用はお断りします。
- 個人で音響機器を持ち込み、電源を使用する場合は、1 階事務室で電源使用料（市内在住・在勤・在学の方 100 円、市外の方 150 円）をお支払いください。
- スタジオ内での危険な行為（バック転・バック宙等）はおやめください。
- 原則として、室内用運動靴がない場合は入室できませんが、裸足が基本の運動（武道やフラダンス等）の方は、ご相談ください。

令和 8 年 3 月 1 日改定



お問合せ

〈NPO 法人羽村市スポーツ協会〉

TEL 042-555-1698

HP <https://hamura-spots.com>

〈S&Dスポーツアリーナ羽村〉

TEL 042-555-0033