

# トレーニングルームだより



## スタッフ配置スケジュール

2019 3月

月曜日



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
<b>休館日</b>	専門スタッフ 19:00~21:00	スポーツ推進委員 10:00~12:00				専門スタッフ 19:00~21:00
11	12	13	14	15	16	17
<b>休館日</b>	スポーツ推進委員 18:00~20:00	専門スタッフ 13:30~15:30				
18	19	20	21	22	23	24
<b>休館日</b>	専門スタッフ 19:00~21:00	スポーツ推進委員 19:00~21:00				専門スタッフ 19:00~21:00
25	26	27	28	29	30	31
<b>休館日</b>		スポーツ推進委員 10:00~12:00				
01	02	03	04	05	06	07

※スケジュールは変更になることもあります。

専門スタッフやスポーツ推進委員の配置時に、機器の使い方やトレーニング方法などぜひお聞きいただき、自身のトレーニング向上にお役立てください。



1月・2月の教室の様子  
 左上「ボクササイズ」  
 右上「マットピラティス」  
 下「美骨体操」



## 【おねがい】

利用の仕方などのご確認をお願いします。

- 各機器の使用は、クールダウン含み1回30分間です。
- 機器の使用後は、汗や汚れをタオル、モップでふき取ってください。
- 暖房で室内の温度を調節していますので、長時間の窓の開放はご遠慮ください。

事故、怪我、破損につながるような使用はしないでください。  
 ★機器や道具、施設を大切にきれいに使いましょう。  
 ★利用するみなさんが気持ちよくトレーニングができるよう  
 ご協力をお願いいたします。



★1・2月のアンケートなどより★

## 【利用者の声】

- ご要望・意見（たくさんのご要望・ご意見の中から一部抜粋しました）
  - ・体脂肪の測定器を導入して頂けると運動を続けるモチベーションに繋がる。
  - ・ランニングマシーンにちょうど日が差し込むため、カーテンなどが取り付けられるとより走りやすい環境になると思いました。
  - ・ダイエット教室をして欲しい。



## 【お知らせ】

○エアロバイク4台更新しました！！

兼ねてより調子が悪く、みなさまにはご不便をおかけしておりましたが、1月31日に4台の新しいエアロバイクを導入しました。新しくなったエアロバイクを是非ご利用ください。

からだを動かし、心も体も元気に！



\*お問合せ\* 津別町中央公民館 TEL 76-2713