

# トレーニングルーム利用案内

ダイエット

筋力アップ

健康維持

リハビリ

シェイプアップ

スポーツ力向上

運動不足解消

☆様々なジャンルに対応できるマシンを取り揃えています☆  
総合体育館で自分の体を変えてみましょう!!

## 利用時間



9:00~21:45 (閉館22:00)

## 休館日

毎月第1火曜日 (但し祝日の場合は翌日)

年末年始 (12月29日~1月3日)

## 持ち物

○トレーニングウェア

○室内履き

○タオル・水分

○利用者カード (別途登録)

※刺青・タトゥー (シール含む) は隠した状態でご利用をお願いします。



## 利用料金



1回 (2時間) 300円

※1時間超過で+150円です。ご注意ください

☆お得な回数券も販売しております。☆

16枚綴り 4,500円

身体障害者手帳・精神障害者保険福祉手帳・愛の手帳・生活保護受給者証などをお持ちの方は、個人利用料金が免除となります (西東京市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市の市民でない方は、2分の1が減額となります)。

## 初めてご利用される方

初回講習はありません!!5分程度の説明を聞けばすぐにご利用できます。

## 申し込み手順

①

1階受付スタッフに、初めての利用の旨を伝えてください。

②

5分程度で終わる利用上の説明を聞いていただき、指定の用紙に必要事項を記入していただきます。

③

利用者カードを発行して利用開始!!

ご不明点がございましたらスタッフまでお尋ね下さい。

西東京市スポーツ・運動施設 指定管理者 東京ドームグループ

西東京市総合体育館 042-467-3411

白木尔甲德口伴月郎 UTZ T0 / UT11