

# 猪名川町スポーツセンター トレーニングルーム利用のご案内

## 持ち物

- ・利用登録証
- ・利用券（券売機で購入してください。）

猪名川町内一般 200円 町内高校生 100円  
※町内75歳以上 100円 町内障がい者一般 100円 町内障がい者高校生 50円

川西・宝塚・伊丹・三田一般 200円 川西・宝塚・伊丹・三田高校生 100円

その他一般 400円 その他高校生 200円

- ・トレーニングウェア（運動のできる服装）
- ・トレーニングシューズ（体育館専用のもの）
- ・タオル、飲料水等（その他必要に応じて着替等お持ちください。）



## お断り事項

- ・運動に適していないウェア、シューズの方
- ・酒気を帯びている方
- ・医師により運動等を禁じられている方
- ・管理者が登録不相当と認めた方（他の利用者に迷惑をかける恐れのある方等）

## リフレッシュプログラムについて

- ・トレーニングルーム利用に際し、次のプログラムに自由にご参加いただけます。

月	火	水	木	金	土
休館日	 いいきいき元気 体操 14:00~14:45	ボディ コンディショニング 10:00~10:45 定員20人	おはよう ストレッチ 10:00~10:45	からだスッキリ 体操 9:45~10:30	 チャレンジ トレーニング 13:30~14:30
	リフレッシュ卓球 15:00~17:00	<b>NEW</b> スポーツ吹矢 14:30~15:30	わくわくエアロ 14:00~15:00	リフレッシュ卓球 13:00~15:00	 スマイルくん
			パンチde シェイプ 19:00~20:00		

※ 祝祭日及び都合により、休講またはプログラム内容の変更をさせて頂く場合があります。

## 更衣室について

- ・トレーニングルーム受付にてロッカーキーを渡します。ご利用の際は受付スタッフまでお声かけください。なお、シャンプー・石鹸などの使用はお断りしています。

## 休館日・開館時間

毎週月曜日（祝日と重なる場合は翌日以降の最も近い平日）

平日・土曜日 9:00~21:00

日曜日・祝日 9:00~18:00

※ 閉館時刻の1時間前までに入館してください。



猪名川町スポーツセンター

指定管理者（公財）尼崎市スポーツ振興事業団

TEL 072-768-2277