

# 鳥栖市トレーニングルーム 新規会員募集!

鳥栖市ではトレーニングルームの新規利用会員を募集しています。いろんなフィットネスマシンを使ったりインストラクターの指導を受けて、エクササイズやリフレッシュをしてみませんか?

## 誰でも簡単にトレーニング

トレーニング初心者の方でもインストラクターがあなたに適したトレーニングの仕方をお教えます。また、健康、フィットネスの教室も開催しています。

### ★インストラクター配置時間 (年間スケジュール参照)

毎週火・木曜日 午前10時～午後2時  
毎週水・金曜日 午後6時～午後9時30分  
毎週土曜日 午前10時～午後2時  
※8月、12月～翌年2月は火、水、土曜のみの配置となります。

### ★はつらつトレーニング教室 (定員12名)

毎月第2・4土曜日 午前10時～12時  
※受講される方はトレーニングルームへ直接お越しください。



## 各種フィットネスマシン

エアロバイクやトレッドミル(ウォーキングマシン)、筋力トレーニングマシン、ダンベルなどご利用いただけます。



## まずは会員登録を!!

ご利用については会員登録が必要です。初回利用時のみ体カテストとフィットネスマシンの利用説明を受講していただきます。下記の日程のいずれか1回にお申込ください。

(会員登録のみ事前のお申し込みが必要です)

## トレーニングルームのご案内

場 所 市民体育館横(旧多目的ホール2階)  
利用時間 午前9時～午後9時30分  
利用料金 一般:220円 高校生:170円/2時間まで  
休 館 日 毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)  
利用対象 鳥栖市民、市内通勤・通学者で高校生以上の方  
そ の 他  
・中学生以下の利用はできません。  
・食べ物の持ち込みはできません。  
・体調のすぐれない時は利用を控えてください。

### ☀️ 会員登録日(年間スケジュール参照)

毎週火曜日 午前10時

毎週水曜日 午後6時30分

毎週土曜日 午前10時

定員10名まで(先着順)

尚、休館日及び祝日はおこなっておりません。

## 会員登録のお申し込み・問い合わせ先

鳥栖市役所スポーツ振興課(電話85-7332)

(※スポーツ振興課は、毎週月曜「月曜が祝日の場合は翌日」及び祝日の翌日が休みです。)

# トレーニングルーム利用の流れ

## ご入会 (会員登録)

以下の日時でご入会（会員登録）手続きができます。フィットネスマシンの利用方法、トレーニング方法など専門トレーナーがわかりやすくお教えします。

**毎週火曜日 午前10時／水曜日 午後6時30分／土曜日 午前10時**

※事前に鳥栖市役所スポーツ振興課までお申し込みください。（要予約）

会員登録後は以下の方法でご利用できます。

## 通常利用 (通常のトレーニング)

会員のみなさま各自でトレーニングしていただきます。利用時間内に自由に利用ください。

利用時間：午前9時～午後9時30分まで

休館日：毎週月曜日

（月曜日が祝休日の場合は火曜日）

料金：一般：220円（2時間）

高校生：170円（2時間）

## トレーニング指導 (通常のトレーニング)

インストラクターによるトレーニングの指導を受けることができます。基本から本格的なものまであなたに適したトレーニングをご案内します。

〔4月～7月、9月～11月、3月〕

火、木、土曜日 午前10時～午後2時

水、金曜日 午後6時～午後9時30分

〔8月、12月～2月〕

火曜日 午前10時～午後2時

水曜日 午後6時～午後9時30分

土曜日 午前10時～午後2時

## はつらつ トレーニング教室

専門トレーナーによるフィットネスや健康づくりのためのレッスンを受けることができます。

- 時間：毎月第2・4土曜日 午前10時～正午
- 定員：12名
- 場所：体育館諸室2（剣道場）
- 参加希望の方は当日会場へ直接お越しください。（利用料が必要となります）



新規会員のお申し込み・問い合わせ先

鳥栖市役所スポーツ振興課(電話85-7332)

(※スポーツ振興課は、毎週月曜「月曜が祝日の場合は翌日」及び祝日の翌日が休みです。)