

1回利用OK

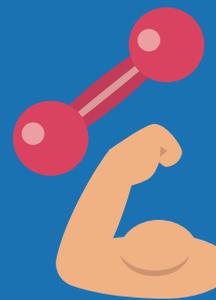
駐車場無料

シャワー室完備

冷暖房完備

大東市立市民体育館

トレーニング室のご案内



トレーニング室

## 大東市立市民体育館 利用料金

利用料金	区分	1回料金	定期券(1カ月)	回数券(11回)
	一般 (16歳以上)	300円	3,000円	3,000円
	シニア(65歳以上) 小中学生	150円	1,500円	1,500円

※初回のみ別途登録料として400円必要になります。 ※小学生が使用する場合には、保護者の同伴が必要です  
※トレーニング機器を初めてご利用される方は、初回オリエンテーション(毎日/10:00～、14:00～、19:00～)をご予約のうえ、ご参加ください  
※大東市在住・在勤・在学以外の方は上記金額の2倍の料金となります

# トレーニング機器の紹介

最新機器が充実しているトレーニング室です。  
毎日の健康維持にも、アスリートの筋力アップにも。

## ～有酸素運動ゾーン～

有酸素運動は、脂肪燃焼や呼吸循環器系の機能向上に役立ちます。  
ダイエットにはもちろん、体力アップや運動不足解消など、さまざまな用途でご利用いただけます。



### ・トレッドミル(6台)

ウォーキング、ランニング  
ができるマシンです。  
時速0.2km～20km、傾斜も  
調節可能な高機能タイプを  
取り揃えております！



### ・エアロバイク(6台)

自転車漕ぎのエクササイズが  
できるマシンです。  
膝への負担が軽く、  
動作も簡単なので  
初めての方におすすめです。



### ・ステアマスター(1台)

階段上りの動作を行うマシンです。  
効率的なカロリー消費が可能で  
下半身の強化や引き締め効果も抜群！  
腰や膝への負担が軽く、  
腰・膝痛持ちの方にもおすすめです。



### ・クロストレーナー(1台)

全身を運動させることで、  
効果的な有酸素運動が可能です。  
全身の引き締めを実現します。  
けがのリスクが少なく、安全に  
エクササイズが行えます。

## ～フリーウェイトゾーン～

筋肉増幅に欠かせないフリーウェイトトレーニング。  
負荷の高いトレーニングが安全に行えます。

### ・ベンチプレス(1台)



### ・スクワットラック(1台)



### ・スミスマシン(1台)



- ・ダンベル(1～10kg)
- ・アームカールバー
- ・フラットベンチ(2台)

**総重量600kg超えの充実したフリーウェイトコーナー！**

# ～トレーニングマシン～

マシンを使ってトレーニング。筋肉を増やしたい部位を、集中的に鍛えることも可能です。

## 上半身を鍛える

・トライセプス・プレス(1台)



・マルチバイセプス(1台)



・アーム・クロス(1台)



・10° チェスト(1台)



・ハイプリー(1台)



・ラテラルレイズ(1台)



・スーパープルオーバー(1台)



## お腹周り・腰

・アブドミナルクランチ(1台)



・ロータリートーン(1台)



・ローワーバック(1台)



## ストレッチ・リラクゼーション



・ストレッチスペース  
・ベルトバイブレーター



・バレルローラー  
トレーニング後の筋肉を  
気持ちよくほぐします。

## 下半身を鍛える

・レッグ・プレス(1台)



・ヒップアブダクション(1台)



・レッグエクステンション(1台)



・レッグカール(1台)



# ご利用について



## ～トレーニング室利用の流れ～

初めてトレーニング室をご利用される方は、初回登録が必要です。  
 トレーニング初心者の方向けのオリエンテーションを毎日開催しております。  
 10:00～、14:00～、19:00～の中で、ご都合のよいお時間をご予約ください。  
 (機器の操作ができる方については受講不要です。初回のご登録後すぐにご利用いただけます。)

### ①受付にて利用登録



※初回のみ、登録料400円がかかります。  
 ※氏名、住所の確認ができる身分証をご提示ください。  
 ※大東市内に在勤、在学の方は  
 在勤証明書、学生証をお持ちください。  
 (在勤証明書は公式HPよりダウンロードができます。  
 印刷し、必要事項を記入、社印を押印しお持ちください。)

### ②トレーニングのできる 服装にお着替え



お着替えは更衣室をご利用ください。  
 ※貴重品や大きな荷物は  
 ロッカーへお入れください(1回50円)

### ③運動前の血圧チェック



### ④トレーニング開始



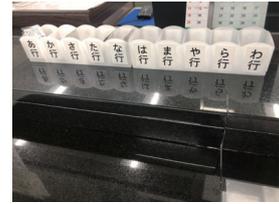
マシンの使い方、効果的な  
 トレーニング方法など  
 ご不明な点があれば、お気軽にスタッフに  
 お声がけください!

### ⑤トレーニング終了!



更衣室にシャワー室を  
 設けております。(無料)  
 石けん類、タオル等は持参ください。

### ⑥受付にて利用カードの返却



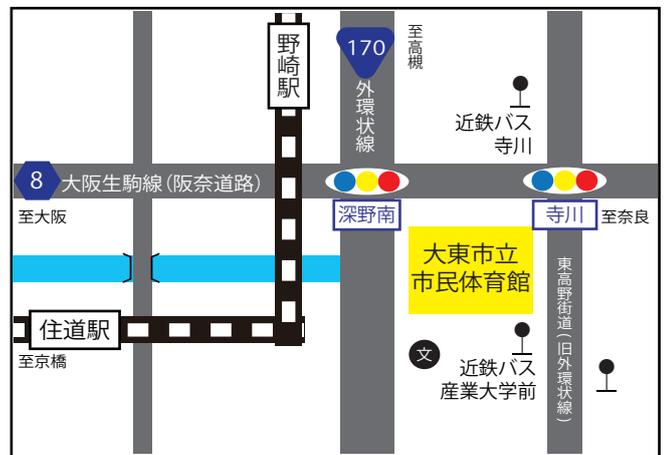
2回目以降は、受付で  
 利用カードと料金をお支払いのうえ  
 ご入室ください!

### 【注意・禁止事項】

- 大東市内に在勤・在学者の方は市内一般料金でご利用いただけます。  
(在勤・在学証明書ご提示ください)
- 使用時間を超過しての使用はできません。
- ロッカー(50円)やシャワー室(無料)の使用も、使用時間に含まれております。
- 中学生のみでの利用は19:00までです。  
(20歳以上の保護者同伴に限り19:00以降もご利用いただけます。  
保護者の方は使用時間中は館内にてお待ちください。)
- 小学生の利用は保護者同伴、もしくは保護者にかわる責任ある指導者  
がついてる場合に限り、ご利用いただけます。
- 小学生未満の方はトレーニング室へ入室いただけません。
- トレーニング室では必ず室内履きシューズを履いて使用してください。
- ジーンズ・スカート・その他(伸縮しない素材)でのご利用はご遠慮ください。  
○トレーニング室での食事はご遠慮ください。  
(談話コーナーをご利用ください。)

### アクセス

- 徒歩…JR学研都市線「野崎」より徒歩15分
- バス…JR学研都市線「住道」より近鉄バス「瓢箪山駅前」行き「産業大学前」下車すぐ  
 JR学研都市線「四条畷」より近鉄バス「瓢箪山駅前」行き「産業大学前」下車すぐ  
 近鉄けいはんな線「新石切」より近鉄バス「住道駅前」「四条畷」行き下車すぐ
- ※駐車場・駐輪場には数に限りがございます。なるべく公共交通機関でお越しください。



大東市立市民体育館 大東市寺川1-20-20

☎ 072-871-3201

開館時間 / 9:00～21:00 (受付は20:30まで) 休館日 / 年末年始 (12月29日～翌年1月3日)



公式HP



Facebook