

南市民プラザトレーニング室利用案内



☆場所

国立市泉2-3-2 1号棟1階

☆利用区分

利用日 水曜日・金曜日・土曜日・日曜日

利用時間 午前10時00分から午後8時00分まで

【リフレッシュ体操】

第1回 11:00~11:30 リズム体操

第2回 14:30~15:00 ストレッチ体操

第3回 17:30~18:00 ストレッチ体操

☆利用料金（2時間）

市内利用者・300円 グリーンパス利用者・150円 市外利用者・350円

※市内在住を証明する必要はありません。

※市内在住の60歳以上の方は、そのことを証明する書類をご持参いただければ、グリーンパスを作成します。

※市内在住の障害者手帳をお持ちの方には無料で利用できるスマイルカードを発行します。

☆トレーニング内容

トレーナーが常駐しています。

目的にあったトレーニングの内容やマシンの使用方法などをご案内します。

☆注意事項

1. グリーンパスご利用の方は、受付でグリーンパスを確認させていただきます。

毎回、必ずご提示ください。

2. 服装は、伸縮するトレーニングシャツ、ズボンを着用し、靴は室内用の運動靴を使用してください。

※室内靴がない場合は利用できません。

3. 利用は高校生以上です。

4. 必ず、常駐しているトレーナーの指示に従ってください。



国立南市民プラザ トレーニング室 地図



住所 : 東京都国立市泉 2-3-2

電話 : 042-574-3089



交通アクセス

JR 中央線国立駅南口または JR 南武線矢川駅から「国立泉団地」行き、または「国立泉団地経由国立操車場」行き「国立泉団地」下車徒歩約 3 分