

# トレーニング室のご案内

令和4年11月8日より、  
定員の制限を解除いたしました。  
武蔵野市外の方もご利用  
いただけます。



- OPEN / 9:00~21:30
- 休場 / 毎月15日 (土・日・祝日に当たる場合は翌平日が休場)
- 利用料金 / 大人 ¥400

- 市民カードをお持ちの方は半額
- ゴールドカードで ¥100 ● プラチナカードで無料

- 利用時間 / チケット購入から 3 時間

※15歳以上(中学生を除く)からご利用いただけます。

## ◆ 初回ご利用時の流れ



初めての方

当トレーニング室を初めてご利用になる際は、約10分程度の初回登録が必要です。  
ご利用終了後、仮メンバーズカードを発行いたします。  
5回ご利用いただくと、正式なメンバーズカードを発行いたします。

券売機で  
個人使用券を購入

市内在住の方は、市民カードでご購入ください  
(市民カードは、体育館窓口で発行いたします。免許証・健康保険証等の公的証明書をお持ちください)。

トレーニング室内の  
カウンターで  
仮メンバーカードを発行

初回登録に約10分

トレーニング室前の  
受付で初回登録書に記入

簡単なレクチャーの後  
ご利用

ご利用終了後  
仮メンバーズカードを  
受取る

※2回目以降は、入場時に個人使用券とメンバーズカードをトレーニング室前の受付にご提出ください。

- 運動用ウェアと室内用運動シューズをご用意ください。

## ■約 70 台のトレーニングマシンを設置

ランニングマシン、エアロバイクなどの有酸素系マシン、ショルダープレス、レッグカールなどの筋力系マシンを約 70 台設置。必要に応じて指導員のアドバイスを受けながら、自分の目的に合った適切なトレーニングを行うことができます。



## ■体力測定室について

体力のバランス・評価・年齢別全国平均値・目的別運動プログラムなどをコンピュータ出力します。詳細は指導員にお尋ねください。

お問合せは

///// DO SPORTS!

**武蔵野総合体育館**

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20

TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493 <https://www.musashino.or.jp/>



公益財団法人

楽しむ、出会う、わかちあう

**武蔵野文化生涯学習事業団**