

トレーニング室がある施設



えびな市民活動センタービナスポ

☎(259)9450 🏠さつき町51-2

🕒9時～22時
 🗓毎月第2(木)(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日
 📍小田急線・JR相模線厚木駅から徒歩10分、小田急線・相模線海老名駅から徒歩20分。駐車台数は132台



おすすめポイント

1回の利用時間に上限がありません。有酸素運動など長くじっくり取り組みたい人におすすめ。バイクの数や種類も豊富です。

海老名運動公園総合体育館

☎(235)7204 🏠中新田3291-19

🕒9時～21時(受け付けは8時50分～20時)
 🗓月1～2回、12月29日～1月3日
 📍小田急線・JR相模線厚木駅から徒歩15分、JR相模線社家駅から徒歩15分。駐車台数は606台



おすすめポイント

30kgまでのダンベルがそろっています。筋力強化に重点を置きたい人におすすめです。

北部公園体育館

☎(292)3300 🏠上今泉6-14-1

🕒9時～21時(受け付けは8時50分～20時)
 🗓月1～2回、12月29日～1月3日
 📍相模線かしわ台駅から徒歩15分。駐車台数は77台



おすすめポイント

昨年春にマシンを全て新しくしました。国内メーカーのマシンのため日本人の体形に合い、使いやすいです。

施設利用料金 市内在住・在勤の65歳以上の人は利用料金が半額になります。

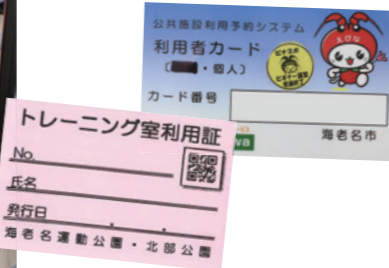
施設 対象	ビナスポ	海老名運動公園	北部公園
市内在住・在勤・在学の方	300円/回 3,000円/月 8,550円/3カ月	300円/1区分(*) 10回で1回無料	150円/1区分(*) 10回で1回無料
市外在住の方	600円/回 6,000円/月 17,100円/3カ月		
元気65	150円/回 1,500円/月 4,270円/3カ月		

※【区分】①9時～12時②12時～15時③15時～18時④18時～21時

駐車場利用料金

各施設1時間無料、以降1時間ごとに200円。市民割引カード持参で半額になります。詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

トレーニング室利用の前に まずはビギナー講習から



ビギナー講習終了後、ビナスポでは受講済みシールが貼られた「利用者カード」、海老名運動公園・北部公園では「トレーニング室利用証」が発行されます。

トレーニング室の利用にはビギナー講習の受講が必要です。講習ではマシンの使い方などを30分程度で学びます。各施設に電話で予約をしてください。
 定各回先着3人
 ①「ビナスポ」海老名運動公園・北部公園で受講済みの方は簡易講習を受講
 ②海老名運動公園・北部公園「ビナスポ」で受講済みの方も受講が必要

ビギナー講習スケジュール

施設	ビナスポ	海老名運動公園	北部公園
曜日			
月曜日	19時から	12時15分から 19時30分から	10時30分から 19時から
火曜日	11時から	19時30分から	15時30分から
水曜日	14時から	19時30分から	10時30分から 15時30分から
木曜日	14時から 19時から	11時から 19時30分から	15時30分から 19時から
金曜日	9時30分から	19時30分から	19時から
土曜日	13時から 18時から	13時から 16時30分から	10時30分から 15時30分から
日曜日	11時から 18時から	11時から 16時30分から	10時30分から 15時30分から



ビギナー講習の感想を聞きました!

トレーニング室にはたくさんの種類の器具がありますが、ビギナー講習で一つ一つ使い方を教えてくれるので安心して利用できます。

トレーニング室 利用の流れ

- 施設で利用登録とビギナー講習の受講が必要です。
- ビギナー講習を予約 **初回のみ** 希望する施設の講習日時を確認し、電話予約します。
- 施設の利用登録 **初回のみ** 直接施設の受け付けで利用者登録をします。
- 利用券購入 受け付けで利用券を購入します。
- 着替え トレーニングウェアに着替え、室内用運動靴に履き替えます。
- ビギナー講習を受講 **初回のみ** 初回利用時に必須の講習です。
- トレーニング 好きな器具でトレーニングします。
- 消毒 使った器具の消毒をします。