

高橋スポーツクラブでは、仲間同士と楽しみながら健康を保ち体力アップの図れるフィットネス器具や卓球台等のスポーツ器具を用意しています。何時でもご利用下さい。

## 1. フィットネス器具

フィットネスルームには多くのフィットネス器具が用意してあります。1人で鍛えるも「よし」、夫婦・親子や仲間と楽しみながら体力維持を図るも「よし」何時でも好きな時にご利用下さい。(利用できる人は中学生以上に限りませ)

### ① ご利用前の手続き ---必ず事前に「講習会」が必要です。

正しい体力アップ方法・正しい器具の取扱いを修得頂くために、器具の利用開始前に、「講習会」を受けて頂きます。

講習日程：第1・3土曜日 午前9時30分～12時  
 講習時間：約1～1.5時間  
 講習料：500円(総合会員200円)  
 講師：斎藤信義氏(「姿勢道」トレーナー)



### ② ご利用時の手続き

#### 《総合会員の場合》

- ①会員証(又は講習会修了証)の提示
- ②利用料：100円/1回
- ③フィットネス利用申込書に記入

#### 《非総合会員の場合》

- ①講習会修了証の提示
- ②利用料600円(中学生300円)/1回
- ③フィットネス利用申込書に記入



## 2. 卓球台

クラブハウスの多目的ルームが空いている時は、卓球台(3台)が自由に利用できます。(土曜日午後と日曜日は利用しやすい)

#### 《総合会員・卓球会員の場合》

- ①利用料：100円
- ②利用時間：1時間単位
- ③卓球台利用申込書に記入

#### 《総合会員・卓球会員でない場合》

- ①利用料：おとな 400円/1時間  
 子ども 150円/1時間  
 (延長の場合  
 おとな 200円/30分  
 子ども 50円/30分)
- ②卓球台利用申込書に記入



### 3. 卓球自動マツツ

1人でも乱打を楽しめるよう、卓球自動マツツが1台設置されています。

<p>《総合会員・卓球会員の場合》</p> <p>①利用料：100円(子ども50円)</p> <p>②利用時間：20分単位</p> <p>③卓球台利用申込書に記入</p>
<p>《総合会員・卓球会員でない場合》</p> <p>①利用料：200円(子ども100円)</p> <p>②利用時間：20分単位</p> <p>②卓球台利用申込書に記入</p>



### 4. ダーツ

1人でも仲間とでも楽しめます。集中力・暗算力を養い、精神統一ができます。

<p>《総合会員・ダーツ会員の場合》</p> <p>①利用料：100円</p> <p>②利用時間：1回</p> <p>③ダーツ利用申込書に記入</p>
<p>《総合会員・ダーツ会員でない場合》</p> <p>①利用料：おとな400円/1回 中学生150円/1回</p> <p>(延長の場合：おとな200円/30分 中学生50円/30分)</p> <p>②ダーツ利用申込書に記入</p>



### 4. 館内施設

		大人		子ども	
		総合卓球会員	一般	総合会員	一般
施	シャワー	無料	200円/1回	無料	100円/1回
	ロッカー	無料	100円/1回	無料	50円/1回
	会議室	無料	500円/H (2Hまで)		
設	多目的ルーム	【行政からの紹介があった場合】 活動費として 2,000円/1回(3時間以内) 受付：使用日の1ヶ月前から		/	

《ご利用の際は、クラブ事務所に顔を出して、必ず手続きをお済ませください》