

# くまがやドーム トレーニングルーム個人利用 スケジュール

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ○
2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○ 講習会・インボディ	8 ○
9 ○ 講習会・インボディ	10 ○	11 休 (施設点検日)	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○
16 ○	17 ○ 講習会・インボディ	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○ 講習会・インボディ
23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○ 講習会・インボディ	28 ○	29 ○
30 ○ 講習会・インボディ	31 ○					

○印は利用可能日、 ×印は利用不可日です。

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ○	2 ○ 講習会・インボディ	3 ○	4 ○	5 ○
6 ○ 講習会・インボディ	7 ○	8 休 (施設点検日)	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○
13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○
20 ○	21 ○	22 ○ 講習会・インボディ	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○
27 ○ 講習会・インボディ	28 ○	29 ○	30 ○			

○印は利用可能日、 ×印は利用不可日です。

- ※ LEAGUE ONE 開催日 4月5日(土)
- ※ WE LEAGUE開催日 3月16日(日)、4月12日(土)、19日(土)
- ※ 3月23日(日) 浦和レッズレディースのアジアチャンピオンズリーグ準々決勝が開催されるため、駐車場の混雑にご注意ください。
- ※ 3月22日(土)から31日(月)まで、選抜高校ラグビー大会開催のため駐車場の混雑にご注意ください。
- ※ 3月25日(火)から29日(土)まで、選抜高校女子サッカー大会めぬまカップ開催のため、駐車場の混雑にご注意ください。

注意・・・！マークが付いている日は、駐車場の混雑が予想されますのでご注意ください。



# トレーニングルーム個人利用案内

◇ 場 所	くまがやドーム トレーニングルーム
◇ 利用時間	午前9時～午後9時30分 ※受付は午後9時00分まで
◇ 利用料金	大人 320円、高校生 210円(学生証提示) (県内利用者) 大人 420円、高校生 260円(学生証提示) (県外利用者) ※障がい者の方は無料でご利用いただけます。 ※スタンプカードサービス：スタンプを10個集めると次回以降の利用が1回無料になります。 ※シャワー 210円(窓口でお支払ください。)、ロッカー 100円 ※インボディ(体成分分析装置) 320円 (障がい者の方もインボディは有料です。) 但しスタンプカードサービスは無し。
◇ 受 付	・くまがやドーム受付で受付簿にご記入いただきます。 ・利用料金をお支払いいただきます。 ・利用者講習会修了証を利用カードに交換してトレーニングルームへ入室ください。

※4時間/回

● マナーを守って、皆さまが気持ち良く利用できるようにご協力をお願いします。

## ■利用講習会

初めて利用されるお客様は、トレーニングルーム利用者講習会を受講してください。

● 開催日 月4日程度(詳しくはスケジュール表を確認いただくか、窓口までお問合せください。)

● 講習時間 (定員は5名程度です。)

実施日	時 間
平 日	①13:00～ ②16:00～ ③19:00～
土・日・祝日	①10:30～ ②13:00～ ③16:00～

● 対象者 15歳以上の方(中学生を除く)

● 費用 大人 320円、高校生 210円(県内利用者)

大人 420円、高校生 260円(県外利用者)

※講習日当日、インボディーを1回無料でご利用いただけます。

● 場 所 くまがやドーム トレーニングルーム

● 講習内容 トレーニング理論&機器の使用方法

● 用意するもの 筆記用具 運動着 室内用シューズ 学生証(高校生のみ)

※障がい者の方は障がい者手帳もお持ちください。

● 申込方法 受講日前日までに、熊谷スポーツ文化公園管理事務所へ電話または来所により申し込みしてください。

## ■インボディ測定会

インボディ測定の希望の方は、当日随時くまがやドーム窓口で受付します。

土・日・祝日	9:30～18:00まで	(※利用者登録講習会時間内を除く)
--------	--------------	-------------------

● 対象者 15歳以上の方(中学生を除く)

● 費用 320円(県内・外、一般・学生問わず)

● 場 所 くまがやドーム トレーニングルーム

● 講習内容 測定結果をもとにしたトレーニング方法のアドバイス



熊谷スポーツ文化公園管理事務所  
TEL:048-526-2004

熊谷スポーツ文化公園  
トレーニングルーム

裏面に利用スケジュールカレンダーがあります。