

練習室の利用について Q&A

Q1. 加古川市民ではありませんが、部屋を利用できますか？

A1. どなたでも利用することができます。

Q2. 部屋は1時間単位で利用できますか？

A2. 午前、午後、夜間の区分貸しとなっています。お部屋の利用料金には冷暖房費代を含んでいます。なお、営利目的に該当した場合は以下の利用料金の倍額となります。

区分		午前	午後	夜間
名称	定員	9:30から 12:00まで	13:00から 17:00まで	18:00から 21:30まで
練習室1	60名*	2,200	3,500	3,100
練習室2・3	各10名*	700	1,100	900

*2020年6月より新型コロナウイルス感染対策のため定員の2分の1以下の利用人数でお願いしています。

Q3. どのような備品がありますか？

A3. 備え付けのピアノや机などを有料で貸出しています。

項目	品名	単位	利用料 (1区分)
ピアノ	グランド (練習室1)	1台	2,000
	アップライト (練習室2・3)	1台	700
その他	譜面台	1台	50
	机	1台	100
	持込電気器具	1脚	100

Q4. キャンセル料はいつから発生しますか？

A4. 利用申請・利用料の納入以降にキャンセルされる場合はキャンセル料が発生します。

フィットネスジムから

アスリートも実践している！

話題の“筋膜リリース”

こんな方に必見！

- ・肩こりや腰痛をお持ちの方
- ・不眠、疲れがとれない方

筋膜という聞きなれない言葉ですが、鶏肉を思い出してください。もも肉などの筋肉は薄く白い膜で覆われています。これが筋膜で、ボディーツのように全身に張り巡らされています。筋膜をほぐし整えることで筋肉を正常な状態に戻すことができます。筋膜を整えるには、グリットローラーという30cmほどの筒状のローラーを使い様々な部位の筋膜をほぐし整えます。

痛い！でも気持ちいい～

スタジオレッスン「筋膜リリース」

毎週木曜日 15:30～16:15、毎週金曜日 14:45～15:30
※レッスン参加は入館料とは別途300円必要となります。また、ジム登録されていない方は初回講習の受講が必要です。



筋膜リリースの担当トレーナー
左:平トレーナー 右:太田トレーナー



↑
グリットローラー

図書館から“筋膜リリース本”



『自分でできる！
筋膜リリースパーフェクトガイド』

竹井 仁/著 自由国民社

カラダのあらゆる痛み・こりを根治し、美容にも効く、自宅でできる筋膜リリース法を公開します。

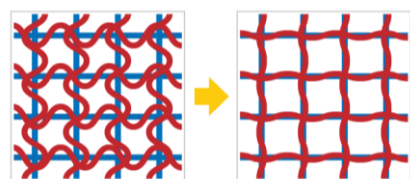


『筋膜ゆるトレ』

シルク/著 ヨシモトブックス

歳をとってもキレイになる秘密は「筋膜」にあった！週に3回、1日15分でも十分な「シルク流筋膜リリース」を紹介します。

網目が委縮、癒着し歪んだ筋膜 → 筋膜リリース後の歪みのない筋膜



グリットローラーを使って、様々な部位の筋膜をほぐし整えます。

編集後記

みなさんは、お気に入りのことわざはありますか？ 稲の穂が実り黄金色に染まるこの季節になると「実るほど頭を垂れる稲穂かな」ということわざを思います。とても謙虚なこのことわざは私のお気に入りです。(k. a)