

【トレーニング室】利用の詳細

【施設概要】

各種トレーニングマシン、フリーウエイトゾーン、ストレッチスペース等を備え付けております。
ご利用の前に必ず注意事項をお読みください。
初回利用の方はトレーニング室の入口にてスタッフにお声がけください。利用方法等ご案内いたします。

【利用案内】

利用時間	利用料金	その他
9:00～21:30 ※21:30完全退館	18歳以上330円(税込) 18歳未満160円(税込)※ 回数券3,300円(12枚綴り/税込) ・体力測定：440円 ・インボディー測定220円 ※（中学生以上高校生まで）	チケット購入：1階事務室前券売機 着替え：1階ロッカールーム ※1人1回3時間までのご利用となります。 ※超過時間30分ごとに下記の料金を頂きます。 ・18歳以上 50円 ・18歳未満 20円 ※トレーニング室へは以下持ち込み可能です。 チケット/タオル/フタ付き飲み物

※初めてトレーニング室をご利用する方には利用規定をご説明いたします。予約不要でご案内致しますのでお気軽にお申し付けください。（トレーニング未経験の方にはマシンの使用方法なども合わせてご説明いたします。）

【トレーニング機器一覧】

有酸素トレーニングマシン	ランニングマシン：10台 アップライトバイク：5台 リカンベントバイク：5台 インドアサイクル：1台 クロストレーナー：3台
筋力トレーニングマシン	チェストプレス フライ ラットプルダウン シーテッドロー バックエクステンション ショルダープレス アームカール アームエクステンション クランチ レッグエクステンション レッグプレス&カーフレイズ シーテッドレッグカール トータルヒップ アダクション&アブダクション (各1台)
フリーウエイト	ファンクショナルトレーナー スミスマシン パワーラック ベンチ台
その他	各種リハビリ・コンディショニング系マシン、バーベル、ダンベル等

【注意事項】

- ・服装について：運動着または伸縮性のある服に限ります。（ジーパン、作業着、伸縮性のないものは不可となりますが、ご事情がある場合はご相談ください。）
- ・シューズは室内履き運動靴のみとなります。（外履き、サンダルは不可）
- ・持ち物：飲み物はペットボトル等キャップ付きのものに限ります。
- ・通院中の方は、医師より運動の許可を得てからご来館ください。
- ・酒気を帯びた方のご利用はできません。
- ・現金・貴重品はトレーニング室に持ち込まず、更衣室ロッカー・フリーボックスを利用し、各個人の責任で管理してください。盗難紛失につきましては責任を負いかねます。
- ・携帯電話・音楽プレイヤーの持ち込みは出来ませんが、周りの方にご迷惑にならないようご配慮ください。また、トレーニング室内での通話や撮影や、マシンに座っての携帯電話の操作はご遠慮ください。
- ・ストレッチエリアはシューズを脱いでご利用ください
- ・トレーニングマシン上での休憩や独占使用はできません。
- ・マシン・器具・ストレッチエリアの使用後は次の方のために消毒のご協力をお願いいたします。
- ・ランニングマシン・フリーウエイトはルールを守りご利用ください。ルールの詳細はスタッフにお尋ねください。ご利用状況に応じてスタッフよりお声がけさせていただく場合がございますので、ご了承のうえ、スタッフの指示に従ってのご利用をお願いいたします。
- ・営利目的でのご利用はお断りさせていただきます。
- ・障がい者手帳をお持ちの方は、利用料金免除の対象になります。手帳をお忘れの場合は料金が発生いたしますので、予めご了承ください。
- ・国民健康保険の無料利用券をご利用の方は、1階受付にて確認させていただきます。国民健康保険証の原本も合わせてお持ちください。