

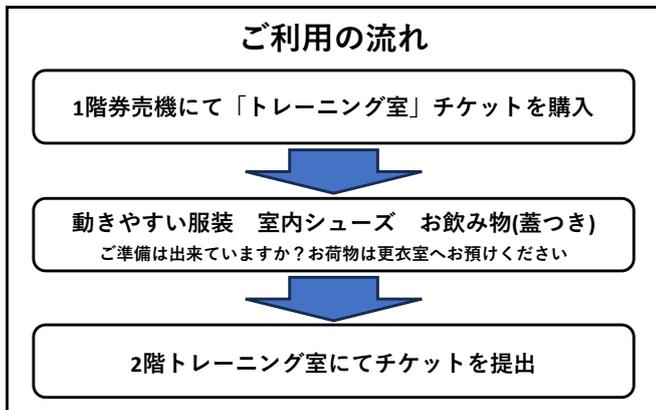
【トレーニング室】ご利用案内

【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。

【利用案内】

利用時間	9:00～21:30（21:30完全退館） 入室から3時間ご利用可		
利用料金	18歳以上		¥ 330
	18歳未満		¥ 160
	回数券 ※2	18歳以上	¥ 3,300
		18歳未満	¥ 1,600
インボディ測定		¥ 220	



※1 18歳未満：中学生以上高校生まで

※2 回数券：12枚綴り

【初めてご利用いただく方】

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：4台	インドアサイクル：3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 ロータリートーソ&ツイスト 克蘭チ	アームカール アームエクステンション 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/全15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 (レッグレイズ・チンニング)	ベンチプレス：2台 アームカールベンチ インクライン(アジャスタブル)
その他	バランスボール ストレッチポール ビューティーローラー ベルトトレーナー	油圧マシン 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】

- ・服装は運動着をご着用ください。（伸縮性のある素材推奨）

ペンキなどの付着や、ベルトなどの突起物によって、設備に影響を及ぼす可能性がある服装につきましてはご遠慮いただく場合がございます。

- ・運動に適した室内用シューズをご着用ください。（外履き、サンダル、裸足不可）

一部ストレッチエリアはシューズを脱いでご利用ください。

- ・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。

- ・食事、あめ、ガム等は禁止とさせていただきます。

- ・酒気を帯びた方のご利用はできません。

- ・運動制限のある方は、医師に確認の上ご利用ください。

- ・荷物や着替えは更衣室ロッカーに収納してください。

室内に持ち込まれますと、通路の妨げや盗難の原因になりかねないためご遠慮ください。

- ・現金やその他貴重品は1階更衣室ロッカーのほか、フリーボックスのご用意もございます。

盗難紛失につきまして一切責任を負いかねますので、各自ご注意ください。

- ・携帯電話・音楽プレイヤーの持ち込みは出来ますが、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。

- ・トレーニングマシン上での長時間の休憩や独占使用はご遠慮ください。

- ・マシン、器具、ストレッチエリアをご使用後は、備え付けのタオルで拭いてください。

- ・ランニングマシン・フリーウエイトをご利用の際は、予約ボードへの記入が必要です。

利用ルールについては別途案内をご確認ください。

状況によってスタッフよりお声がけさせていただく場合がありますので案内に従ってください。

- ・パーソナルトレーニングなど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。

①国民健康保険証（原本）②資格確認書（原本）③マイナポータルの健康保険資格情報の画面、いずれか1つをご提示ください。