



★利用の案内★

- ①トレーニング室のご利用には、利用者登録が必要です。
券売機にて利用券を購入の上、トレーニング室受付へお越し下さい。
- ②登録書記入後、会員証を発行いたします。次回利用時からは会員証を必ずお持ちください。
- ③利用方法の説明が必要な方は初回利用時に、初回講習が受けられます。
(基本的なトレーニング方法やマシンの使用説明・安全に利用いただくためのご案内です)

営業時間	9:00~21:00 (最終受付20:00) ※年末年始は短縮営業となります
休館日	年中無休 (施設点検など臨時休館する場合があります)
利用時間	混雑時は利用時間を制限する場合があります (90分間/回)
対象	中学生以上 (小学生以下の方の入室はできません)
利用に必要な道具	運動しやすい服装 (ジーンズ・スカート不可) タオル・水分補給 (蓋付) 室内用運動シューズ (素足・屋外使用靴での利用はお断りいたします)

★利用料金★

利用料金	大人	18歳以上~	1回券	360円
			回数券	3,600円
	小人	中学生 高校生	1回券	250円
			回数券	2,500円
※1回券および回数券引換券は当日のみ有効です。 ※回数券は1 1回分です。 ※時間制限時の利用時間はウォーミングアップ・クールダウンを含め 1回90分以内とさせていただきます。				

※再入場について

一旦退室され、再入場された場合は再度利用チケットが必要となります。
ただし、トイレ等の休憩のため、一時退室される場合を除きます。
またメインアリーナ2F観覧席のウォーキング・ジョギングコースを利用される場合は受付にお声かけください。

※利用料金減免について

下記に該当する方は、利用料金が全額免除となります。
各種手帳を受付へご提示下さい (コピー可)。

■身体障害者手帳 ■戦傷病者手帳 ■療育手帳 ■精神障害者保険福祉手帳

★トレーニング室運動器具★

筋力運動マシン	ショルダープレス・チェストプレス・シーテッドロウ・トライセプス・バイセプス プルダウン・リアデルト/ペックフライ・アブドミナル・バックエクステンション レッグプレス・レッグエクステンション・シーテッドレッグカール インナー/アウターサイ (上半身マシン9台・下半身マシン4台)
フリーウェイト器具	オリンピックベンチ・オリンピックインクラインベンチ・スーパーベンチ プリーチャーカールベンチ・バックエクステンションベンチ パワーラック・スミスマシン (シャフト抵抗約11kg)・ケーブルマシン
シャフト (バーベル等) 類	オリンピックバー2200mm20kg オリンピックバー1885mm オリンピックアームカールバー10kg
ダンベル・プレート	ダンベル1kg~25kg プレート全セット175kg×4セット
有酸素運動	トレッドミル (ランニングマシン) アップライドバイク・リカンベントバイク EFX (クロストレーナー)・AMT (ステアマスター)
測定器具	血圧計・身長計・体重計 (体組成計)
ストレッチ器具	ストレッチマット・ストレッチトレーナー
その他備品	ベルトパイプレーター・ローリングハイクラウン (マッサージ) 握力計・WeldyCloud (コンディション記録システム等)

★ご利用上の注意★

■次の方は利用できません

- ◇小学生以下 (利用は中学生からになります)
- ◇こども (幼児・小学生) 連れの方 (子どもをつれてのトレーニング室利用は出来ません)
- ◇酒気を帯びている方・医師などから運動を禁止されている方

■室内での注意事項

- ◇室内では盗難防止の為、ロッカーキーを身につけておいてください。
- ◇ジーンズやスカート等、素足、屋外用の靴では利用できません。
- ◇刺青・タトゥーをされている方は、露出しないようにウェアなどを着用してください。
- ◇備付の道具以外の使用はできません (ダンベル・プレートの持ち込み禁止)。
- ◇水分補給用の飲み物は、ペットボトル・水筒など蓋つきの容器でご準備ください。
- ◇運動前には、血圧測定・準備運動などを必ず行い、体調に応じた運動を行ってください。
- ◇気分が悪くなられた方は、速やかに運動をお止めください (スタッフに声をおかけください)。

■運動器具使用についてのお願い

- ◇台数に限りがありますので、長時間の占有はご遠慮いただき、譲り合ってご使用ください。
- ◇各器具使用後は元の位置に戻してください。
- ◇床に落ちた汗や器具に付着した汗は、備え付けのタオル等で拭き取るようご協力ください。
- ◇フリーウェイトコーナーは高校生以上の方がご利用いただけます。

◆その他◆

- ◇大声・奇声を発する行為はおやめください。
- ◇他の利用者の迷惑となりますので、トレーニング室内での携帯電話での通話をご遠慮ください。
- ◇室内には、タオル・ペットボトル以外の必要のない荷物は持ち込まないでください。
- ◇利用時間は1回90分までとなっております。あらかじめご了承下さい。
- ◇貴重品の管理は各自でお願い致します (ロッカールームの鍵付きロッカーをご利用ください)。

***利用規則を守られない方は利用を中止させていただく場合がございます**