

【トレーニング室のご案内】

■□■□ 利用時間 & 料金 ■□■□ 2023.4～

利用時間	9:00 - 21:30 ※3時間制	
利用料金	1回240円	18歳以上(学生を除く)の方
	1回120円	18歳未満、中学生以上の方、18歳以上学生 ※学生証をご提示ください
利用対象年齢	中学生以上	
休館日	毎月第4月曜日(祝日にあたる場合は翌日)・年末年始・その他館が定める日	

■□■□ 初回講習 ■□■□

- トレーニング室では、安全で快適にご利用いただく為に、初回講習の受講を義務付けております。(ルール説明、マシン説明)
入室時に、スタッフにお声掛けください。(予約不要)
- トレーニング経験者(マシン等の使い方を知っている)の方でも当館の利用が初めての場
合、初回はスタッフにお声掛けください。
- 器具の使い方やトレーニングについての質問は、気軽にご相談ください。

★中学生の利用について

- 中学生の方には初回講習終了後、中学生利用許可証を発行いたします。
(氏名・学校名・学年を確認させていただきます)
- ※トレーニング室入場時に利用許可証を必ず提出してください。提出のない場合や
忘れた場合は、トレーニング室の利用はできません。

■□■□ フリーウエイト講習 ■□■□

- ベンチ台・パワーラックを使用するには講習が必要となります。
- ご利用時間内に、トレーニング室スタッフにお声掛けください。(予約不要)
- 注意事項説明後、スミスマシンにてベンチプレス(男性:40kg×7回 女性:30kg×7回)を
行っていただきます。
- 講習終了後、フリーウエイト登録証を発行いたします。
- ※利用は自己責任となります。安全には十分注意をして利用してください。
- ※フリーウエイトを利用する際は、トレーニング室入場時に登録証を必ず提出してください。
提出のない場合や忘れた場合は、フリーウエイトの利用はできません。

■□■□ その他有料プログラム ■□■□

InBody(体成分分析装置)測定	
1回/¥200	
トレーニング室にInBody(体成分分析装置)を設置しております。 体重・体脂肪・筋肉量が一目でわかるので、運動成果を数値で 確認できます。	
不明な点はトレーニング室スタッフに相談してください。	

■□■□ トレーニング器具 ■□■□

〈有酸素マシン〉

ランニングマシン	5台	ウォーキングやジョギングを行うマシンです。
アップライトバイク	3台	通常のフィットネスバイクになります。
リカンベントバイク	3台	背もたれ付のフィットネスバイクになります。
クロストレーナー	2台	足部分が前後にスライドし、全身運動が行えるマシンです。



〈筋トレマシン〉

レッグプレス	太もも前・後・お尻を鍛えます。
ヒップアダクション・アブダクション	外もも・内ももを鍛えます。
レッグエクステンション	太もも前を鍛えます。
シーテッドレッグカール	太もも後を鍛えます。
アブドミナル	お腹を鍛えます。
バックエクステンション	背中を鍛えます。
トーソローテーション	ウエストを鍛えます。
トライセップ・バイセップ	腕・二の腕を鍛えます。
チェストプレス	胸・腕を鍛えます。
フライ・リアデルト	胸・肩の後ろを鍛えます。
オーバーヘッドプレス	肩を鍛えます。
ロー・リアデルト	背中を鍛えます。
ラットプル	背中を鍛えます。
ケーブルマシン	様々な部位を鍛えることができます。
その他	パワーラック1台・ベンチ台1台・スミスマシン2台・ケーブルマシン1台
	ダンベル(1kg～30kg)・フラットベンチ1台・アジャスタブルベンチ4台
	アブドミナルボード(腹筋台)1台・45°



■□■□ 来館前の注意 ■□■□

- 運動制限のある場合は、必ず医師による運動の許可を得てから来館してください。
 - 貴重品類はトレーニング室に持ち込みせず、更衣室ロッカー又は貴重品用ロッカーを利用してください。盗難紛失につきましては責任を負いかねます。
 - 運動に適した動きやすい服装、室内シューズを用意ください。
Gパン・チノパン・スカート・Yシャツ等の普段着、不衛生な運動着、外履きシューズ等は、ご遠慮ください。
 - 刺青・タトゥーがある場合は、他の利用者に見えないようにしてください。
 - 食べ物の持ち込みはできません。蓋の閉まる容器の飲み物は持ち込みいただけます。
 - 室内での通話・写真や動画の撮影・音の出る機器の使用は禁止です。
 - 室内での危険な行為や他のお客様の迷惑になる行為はご遠慮ください。
 - 営利目的とした利用(パーソナルトレーニング)やグループでの利用はご遠慮ください。
 - 施設利用は自己責任です。体調が優れない場合はすぐにトレーニングを中止してください。
 - 当施設では医療行為やそれに準じた指導は行っておりません。
- ※利用料に傷害保険は含まれておりません。ご自身での加入をお願いいたします。
- 駐車場は有料になります。駐車スペースに限りがございますので公共の交通機関での来場をおすすめいたします。