

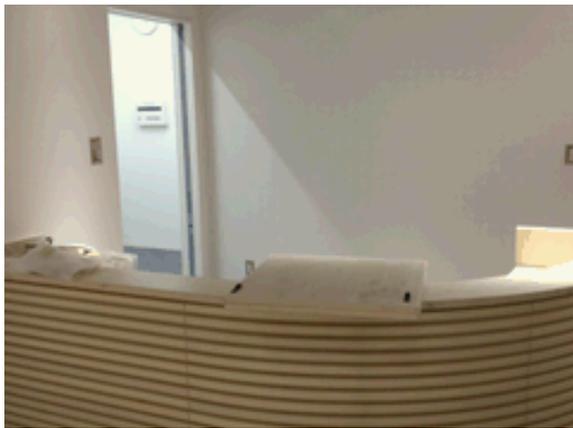
トレーニングスタジオ

3階

有料

フィットネスルーム、トレーニングルーム、シャワーステーションがあります。

■概要



トレーニングスタジオ	トレーニングルーム	フィットネスルーム	シャワーステーション
利用時間	7:00~22:00		
定員	35名	25名	男性 18台 女性 17台
広さ	149.9㎡	128.9㎡	男性 47.3㎡ 女性 55.3㎡
飲食	水分補給は可、食事は×		

■利用料

利用者区分		4時間以内	2時間以内
区外在住利用者	一般	1,000円	500円
	中学生以下	700円	350円
区内在住利用者	一般	700円	350円
	中学生以下、高齢者（65歳以上）、障がい者	無料	

■レンタル用品

タオル	シューズ（室内履き）
200円	200円

■ご利用上の注意・備考等

- ・入場券または回数券をトレーニングスタジオ受付の発券機でご購入ください（現金のみ対応）。
- ・区内在住利用者（一般）は区民割引利用証等のご提示が必要となります。
- ・区内在住中学生以下、障がい者、65歳以上の方は無料（無料利用証のご提示が必要です。）
- ・トレーニングルームは15歳以上の方が対象です。（中学生は登録利用できません。）
- ・入れ墨、タトゥーは長袖長ズボンの着用、テープ等で他の方に見えない様に配慮ください。



トレーニングルーム

3階

有料

トレーニングルーム（マシン、フリーウェイト）

■ 概要



■ 設置機器

- ・有酸素マシン（ランニングマシン） 6台
- ・有酸素マシン（バイク） 6台
- ・筋力トレーニングマシン
 - チェストプレス
 - ラットマシン
 - レッグプレス
 - レッグエクステンション&カール
 - アブマシン
 - 腹筋台、背筋台
- ・ストレッチマシン

- ・フリーウェイトルーム
 - パワーラック 1台
 - ベンチプレス 1台
 - スミスマシン 1台
 - ケーブルマシン 1台

 - ダンベル（～30Kg）
 - フラット、インクラインベンチ2台
- ・血圧計 体重計 体組成計
- ・ソニックマシン（振動マシン）

■ ご利用上の注意・備考等

- ・初回ご利用者は必ず初回講習会を受講ください。初回講習受講者には受講済みカードを発行します。
※初回講習は随時実施、予約不要、所要時間5分程度。
- ・室内用シューズを履いてご利用ください。



フィットネスルーム

■概要



■ご利用方法

- ・タイムスケジュールは 別途 ご確認ください。
- ・〈無料教室〉はどなたでもご参加いただけます。(申込不要)
受付で整理券をお渡しします。
開始時間までにフィットネスルームにお入りください。
- ・〈有料教室〉は別途料金が必要です。
事前に券売機でチケットを購入後、受付で整理券をお渡しします。
開始時間までにフィットネスルームにお入りください。

※各教室定員：20名

■ご利用上の注意・備考等

- ・シューズが必要な教室はシューズをご用意ください。
- ・汗拭き用のタオルをご持参ください。
- ・安全管理上、途中入場退出はできません。参加される際は開始時間までにスタジオにお入りください。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。



シャワーステーション

3階

有料

更衣室、ロッカー、パウダールーム、シャワーブース、多機能シャワーがございます。

■ 概要

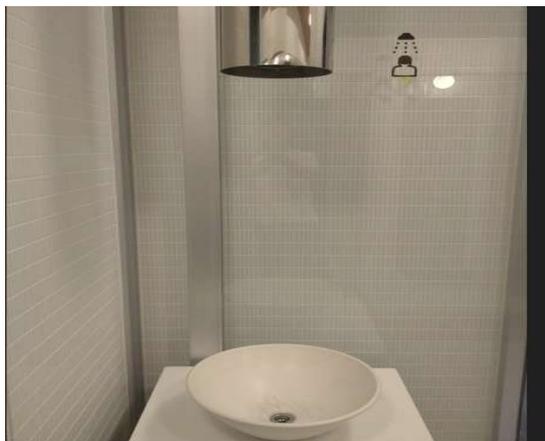
多機能シャワー（温）



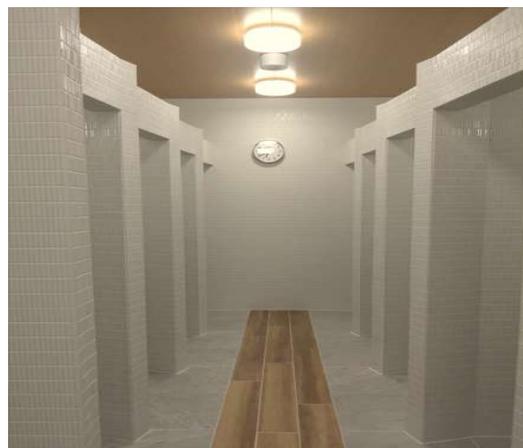
多機能シャワー（冷）



氷ディスペンサー



シャワーブース



■ ご利用上の注意・備考等

- ・シャンプー、リンス、ボディソープ、石鹸類の設置はございません。
- ・からだを拭くタオルを必ずご持参ください。
- ・濡れたからだをよく拭いて、ロッカーをご利用ください。
- ・多機能シャワーは譲り合ってご利用ください。
- ・ロッカーキーは必ず肌身はなさずお持ちください。

