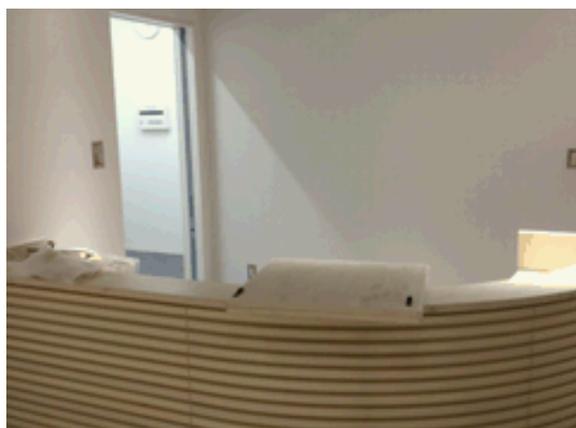


設有健身房、訓練室、淋浴間。

■ 概要



訓練空間	訓練室	健身房	淋浴間
使用時間	7:00~22:00		
容納人數	35人	25人	男性 18間 女性 17間
面積	149.9㎡	128.9㎡	男性 47.3㎡ 女性 55.3㎡
飲食	飲水○ 飲食・酒精飲料×		

■ 租借費

依使用者區分		2小時以內	4小時以內
區內居民	一般	350日圓	700日圓
	國中生以下、高齡者65歲以上、身心障礙者	免費	
區外居民	一般	500日圓	1,000日圓
	國中生以下	350日圓	700日圓

■ 租借用品

毛巾	鞋子(室內鞋)
200日圓	200日圓

■ 使用注意事項・備註等

- 請直接至3樓訓練工作室櫃台,在售票機購買入場券或多次入場券(現金・電子支付・QR Code支付)。
- 區內居民(一般)需出示區民優惠使用證等。
- 區內居民國中生以下、身心障礙者、65歲以上者免費(需出示免費使用證)。
- 區民優惠使用證、區民免費使用證可在3樓櫃台申請(請出示駕照・個人身分證等)。
- 訓練室限15歲以上使用。(國中生無法登記使用。)
- 有刺青、紋身者請穿著長袖長褲、貼上膠帶等,注意不讓其他人看見。



訓練室（器械、自由重量）

■ 概要



■ 設置器材

- 有氧器材(跑步機) 6台
- 有氧器材(健身車) 6台
- 肌力訓練器材

推胸機
滑輪下拉機
腿部推蹬機
腿部伸展 & 彎舉機

腹筋台、背筋台
腹肌訓練機

腹肌椅、背肌椅

- 伸展器材

- 自由重量區
深蹲架 1台
臥推架 1台
史密斯機 1台
纜繩訓練機 1台

啞鈴(～30Kg)
平板、斜板訓練椅2台

- 血壓計 體重計 體組成計

- 震動機

■ 使用注意事項・備註等

- 初次使用者務必參加初次訓練說明會。參加初次訓練者將發給說明完成卡。

※ 初次訓練說明隨時舉辦、無需預約、所需時間10～15分鐘左右。

- 請穿著室內鞋使用。



健身房

■概要



■使用方法

- ・時間表請另行確認。
- ・〈免費課程〉任何人皆可參加。(無需報名)
櫃台將發放號碼牌。
請在開始時間前進入健身房。
- ・〈付費課程〉需另外付費。
事前提前在售票機購買票券後,櫃台將發放號碼牌。
請在開始時間前進入健身房。

※各課程容納人數：25人(有氧拳擊22人)

■使用注意事項・備註等

- 需要穿運動鞋的課程請自備鞋子。
- 請自備擦汗毛巾。
- 基於安全管理,無法中途進場退場。參加時請在開始時間前進入教室。
- 課程內容可能變更。敬請見諒。

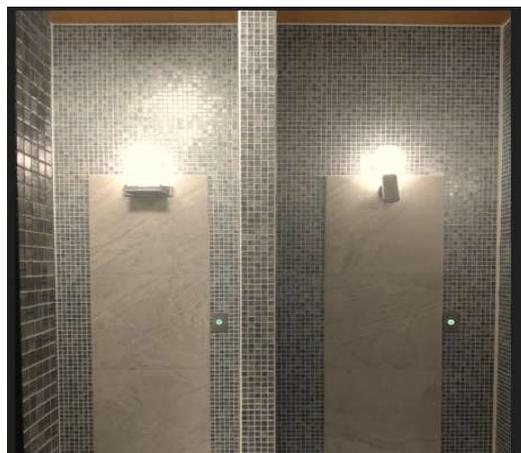


設有更衣室、置物櫃、化妝間、淋浴間、多功能淋浴。

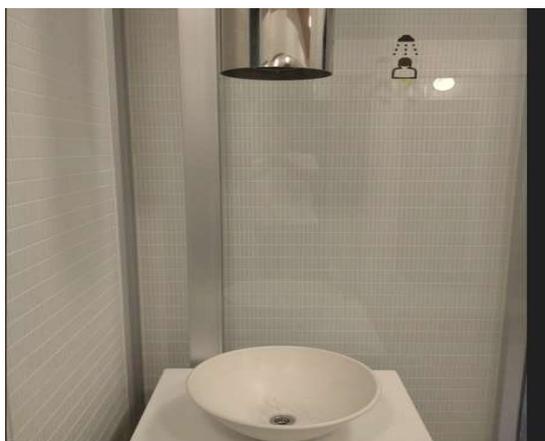
■ 概要 多功能淋浴(溫)



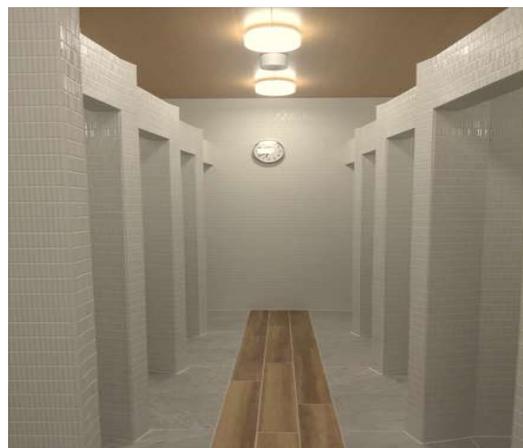
多功能淋浴(冷)



製冰機



淋浴間



■ 使用注意事項・備註等

- 不提供洗髮精潤髮乳、沐浴乳、肥皂類(可自行攜帶)。
- 請務必自備擦身體的毛巾。
- 請將身體擦乾後再使用置物櫃。
- 使用多功能淋浴時請互相禮讓。
- 置物櫃鑰匙請務必隨身攜帶。

