# 訓練空間

3樓　收費

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<br>女性　17間 |
| 面積 | 149.9㎡ | 128.9 ㎡ | 男性　47.3㎡<br>女性　55.3㎡ |
| 飲食 | 飲水〇（僅限帶蓋密封飲料）<br>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

3樓

收費

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

3樓

收費

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。
事前在售票機購買票券後,櫃台將發放號碼排。
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。

# 淋浴間

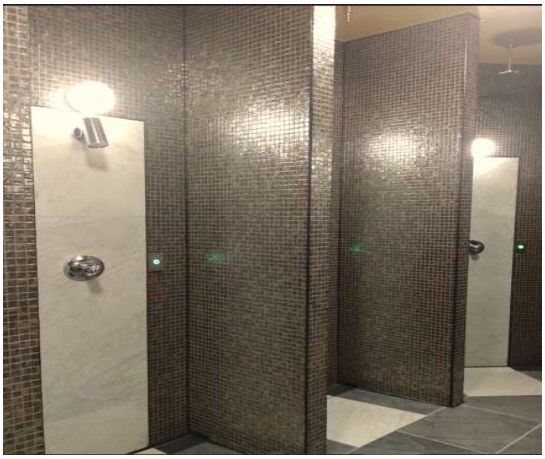
3樓

收費

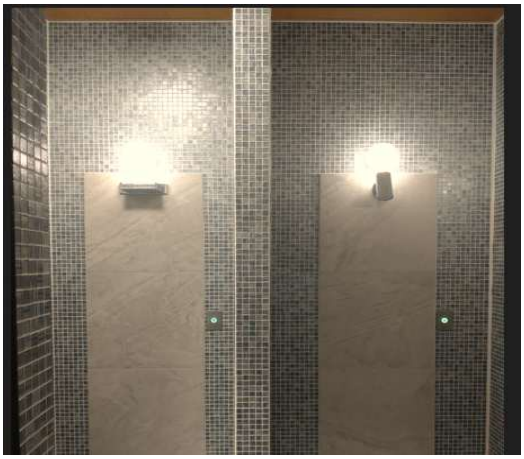
設有更衣室、置物櫃、化妝間、淋浴間、多功能淋浴。

■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。