

# 南足柄市体育センター

## トレーニングルーム利用案内

### 1. 利用対象者

- ・高校生以上（市外の方の利用可）

### 2. 利用時間

- ・9:00~21:00

\*21:00 までには更衣をすませ退館していただけますようお願いいたします。

### 3. トレーニングルームの利用料金

- ・1時間 160円 2時間 320円

- ・チケットは1階受付側の券売機で発券しています。

\*チケットのご利用時間を過ぎた場合は課金させていただきます。

### 4. 休館日

- ・毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日になります。）年末年始 12/28日から1/4日
- ・その他、行事などにより利用できなくなることがあります。

### 5. 更衣室

- ・正面入り口左手、大会議室正面に男子更衣室、正面入り口右手、談話室正面に女子更衣室があります。
- ・更衣室のロッカーの利用料金は10円です。

### 6. H26年3月以前に講習会を受講したお客様（カードを紛失した方はスタッフにお尋ねください）

- ・講習会修了書を提示し受付を行ってください。

\*スタッフ不在の場合は、受付名簿に必要事項を記入しご利用を開始してください。

使い方の分からない器具はお気軽にお尋ねください。

新規利用の方（チケット、室内シューズ、運動に適した服装のご用意をお願いします）

- ・利用証発行手続きと、トレーニングルームの利用案内を行います。（5分程度）

\*スタッフ不在の場合は、受付カウンターに設置してある、受付手順に従って初回手続きを行ってください。手続き終了後、利用を開始してください。

## トレーニングルーム設置マシン

### 筋力系マシン（シェイプアップ）

#### 上半身

- ・チェストプレス（胸、肩）
- ・ラットプル（背中）
- ・フライ/リアデルト（胸、肩）
- ・ロー/リアデルト（背中、肩）

#### 体幹

- ・トルソローテーション（わき腹）
- ・アブドミナル/バックエクステンション（お腹/腰）

#### 下半身

- ・レッグプレス（下肢）
- ・レッグカール（ハムストリングス）
- ・レッグエクステンション（前もも）
- ・アダクション/アブダクション（内もも、外もも）

### 有酸素系マシン（心肺機能向上、脂肪燃焼）

- ・トレッドミル 6台
- ・バイク 3台
- ・リカンベントバイク（背もたれ付きバイク）3台
- ・ステアマスター 2台

## トレーニングルーム利用上のお願い

- 疾患があり治療中の方は、必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
- ご利用の際は、動きやすく運動に適したウェアと室内用の運動シューズを着用してください。（ジーンズ・スカート・ベルト付きのズボンなどはご遠慮ください。）
- スリッパやサンダル、土足では使用できません。
- 荷物は各自で管理し高額な現金・貴重品はお持ちにならないようにお願いします。
- 盗難及び紛失・破損などの責任は負いかねます。
- トレーニングルーム内への食べ物の持ち込みは出来ません。（飲み物可）
- トレーニングルーム内への飲料の持ち込みはフタ付きの容器でお願いします。
- ビン・缶やフタの無い容器の持ち込みはご遠慮ください。
- トレーニング器具は、専有せず、お互いに譲り合ってご利用してください。
- トレーニングマシンでの休憩や携帯電話、スマートフォンの使用はご遠慮ください。
- ランニングマシンなどの有酸素系のマシンを使う際、1回のご利用は、30分以内（ウォームアップ・クールダウンを含む）でお願いします。
- 1枚の利用券の使用時間は、1時間券と2時間券です。時間を守ってご利用ください。時間超過の場合は追加料金としてチケットの再購入をお願いします。
- 中学生以下はご利用できません。
- 携帯電話は電源を切るかマナーモードなど音の出ないようにしてください。通話はトレーニングルームの外でお願いします。
- トレーニングマシン使用後は必ずタオルで拭いてから移動してください。
- 他の方へ迷惑にかかる言動、行動があった場合、退出して頂く場合があります。
- 飲酒されている方のご利用はできません。
- 刺青（タトゥー含む）のある方、見えないように配慮願います。
- その他、指導員の指示に従ってください。指導員の指示に従わない場合は退出または、ご利用をお断りする場合があります。
- 事故・ケガについては十分に注意し、自己責任の上、ご利用ください。