

# 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します。

### 3. トレーニングルームの利用料金

- ・1時間 150円 2時間 300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の現金・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。
- 中学生以下はご利用できません。
- 携帯電話を持ち込む際は、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。また、通話はトレーニングルームの外でお願いします。
- 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。