

# トレーニングジム利用案内

※トレーニングジムをご利用になる際は、初回講習(30分)の受講が必要となります。(予約制)

ご予約はトレーニングジム窓口 or 電話で承ります。 TEL : 042-523-5770

営業時間 平日 9:00 ~ 22:30  
日曜・祝日 9:00 ~ 21:30

利用料金 市内 ¥200 ※在住・在勤・在学の証明書が必要になります  
市外 ¥400

回数券 ¥1,000 ※¥200分の利用券6枚綴り

※再入場の場合は、もう一枚チケットをご購入頂きます

**毎月第1月曜日は無料開放日となります。**

対象 高校生(16歳)以上

休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)  
8月は無休  
年末年始(12/29~1/3)

利用時 トレーニングウェア(準ずるもの可)

持ち物 室内履き(運動靴) ※バレエシューズ、サンダル等のクッション性の無い履物は安全上お断りさせて頂いております。

注意事項 ①通院中の方は、医師より運動実施の許可を必ず受けて下さい。

②食べ物の持込はご遠慮ください。食事はB1口ビーでお願い致します。

③お荷物は更衣室内ロッカーに入れ、鍵はご自身での管理をお願い致します。

貴重品は1階受付前のロッカーをご利用下さい。(※鍵の紛失時は¥2,160(税込)を頂きます。)

④酒気を帯びた方の利用はご遠慮下さい。

⑤初回講習中はトレーナーのご案内をお受けできない場合がございます。

⑥インターバルはマシンから離れてお取り下さい。譲り合ってのご利用をお願い致します。

⑦トレッドミル(ランニングマシン)は最大30分の時間制となっております。

ご利用時間を専用のホワイトボードにご記入下さい。

⑧大声や奇声など、他のご利用者の迷惑となる行為はご遠慮下さい。

⑨マシン使用後は備え付けのタオルでシート・グリップなどをお拭き下さい。

⑩刺青・タトゥーなどは他の利用者から見えないようご利用下さい。

⑪ジムエリア(ストレッチエリア・スタジオ含む)をご利用の際は、

登録証(初回講習受講後に発行)をチケットと合わせて、窓口にお出し下さい。

※教室参加前後30分のご利用時は登録証と教室参加証をお出し下さい。赤バンドと引換えます。

⑫その他、場内ではトレーナーの指示に従って頂きますようお願い致します。

⑬管理栄養士による「栄養相談」の同時受講をオススメ致します。※予約時ご確認下さい。