

加古川市立総合体育館

トレーニングルーム ご利用案内

営業時間 9:00～21:00 (最終入場 20:30)

休館日 第3水曜日及び年末年始 (臨時休館日等ある場合は、その都度お知らせ致します)

対象 : 高校生以上(義務教育を終了している者)

費用 : 1回 300円 / 1か月定期券 3,000円

※利用時間の制限はありません

持ち物 : 運動しやすい服装、室内シューズ(サンダルなどかかとは不安定な靴は禁止)

飲み物、タオル ※室内シューズの貸し出しはしていません。

初回講習のご案内

トレーニングジムを初めてご利用される方は、経験の有無問わず『初回講習』を受講していただきます。トレーニングマシン・器具の取り扱い方法・利用上の注意などをご説明します。(約1時間、講習後自由利用可能)

※トレーニング経験の有無により、講習内容を変更することがあります。

実施時間 : ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～

④15:00～ ⑤17:00～ ⑥18:00～

※日、月曜のみ18:00→19:00となります。

定員 : 3名(予約優先)

受講料 : 施設使用料に含む(300円)

- ・初回講習の受講は事前予約が必要です。ご希望の実施時間を、フロント又はお電話でご予約をお取りください。
- ・実施時間が変更となる場合もありますので、事前にお問い合わせください。
- ・開始時間を過ぎた場合、キャンセルとさせていただきます。
- ・受講の際、「トレーニングルーム申込書」を記入していただきます。
- ・受講終了後「登録証」を発行致します。登録証に必要な写真を講習会前に撮らせていただきます。
- ・通院されている方は、医師の許可証をご提出いただく場合がございます。

設置されている主なトレーニング器具

有酸素系器具

トレッドミル×6

エアロバイク×6

リカンベントバイク×2

エルプティカルウォーカー×3

筋力系器具

アブクランチ / バックエクステンション

ローマンベンチ / アブドミナル

レッグエクステンション / レッグカール

レッグプレス / オーバーヘッドプレス

フライ / チェストプレス

ラットプルダウン

その他の器具

ダンベル 1kg～30kg

フラットベンチ

ベンチプレス×2

パワーラック×1

スミスマシン

マッサージチェア等

◆トレーニングルーム注意事項◆

■ トレーニングでの注意事項

- ジーンズやカッターシャツなど運動に適さない服装でのご利用はできません。
- シューズは屋内専用の物をご用意ください。
※素足、サンダル、クロックスでの利用はできません。ケガに繋がる危険性があるので踵の固定された靴をご用意ください。
- トレーニングジム内での食事はお断りしています。ドリンクは蓋付きの物をご用意ください。トレーニング中の水分補給はとても重要です。（缶やパックは禁止）
- 携帯電話のご使用はお断りしています。（音楽プレーヤーとしての使用のみ可）
- 中学生以下の利用はできません。ジム内はトレーニング中の方がおられ危険なため、お子様の入室はお断りしています。
- 他の方の迷惑になるような大声はご遠慮下さい。

■ マシン使用上の注意

- マシンやフリーウエイトの長時間独占はご遠慮下さい。また譲り合ってお使いください。
- マシンの座り込んでの休憩は他の方の迷惑になりますのでご遠慮下さい。
- マシンを5分以上空けられている場合は、スタッフにより片付けさせていただきます。
- フリーウエイトの器具やダンベルは基本ゴムマットの上でご使用ください。混雑している場合はスタジオでマットを敷いてご使用ください。
- ダンベル・バーベルは大きな音を立てず、ゆっくりと下してください。
- 各マシン使用後は備付けのタオルで汗を拭き取るようお願いいたします。
- スミスマシンのイスの高さ等調整する際、指などを挟まないよう十分に気を付けて下さい。

■ その他

- トレーニングジム内では、写真・ビデオ撮影は禁止です。
- 匂いのきつい整髪料や香水はご遠慮下さい。
- 刺青やタトゥーは見えない様ご配慮ください。
- 利用者カードを紛失された場合は、カードを再発行致します。その場合100円必要となります。
- ご家族や友人を紹介される場合は、初回者講習の予約を行うようお願い致します。直接お越しになられた場合、お受けできないことがあります。
- 2年以上ご利用がない場合、登録情報が削除されますので再登録の手続きが必要です。
- 有償での個人指導（パーソナルトレーナー）はお断りしております。

スタッフの指示に従うようお願いいたします。
皆様が安全に気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解・ご協力お願い致します。

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL079-432-3000