

# 【トレーニング室利用案内】

【利用時間】 9:00 ~ 20:45

【利用料金】

	大人(高校生相当以上)	高齢者* 障害者
1時間利用	¥200	¥100
2時間利用	¥400	¥200

※付き添いの方もご利用料金(障害者と同じ利用料金)がかかります  
※高齢者は60歳以上となります。

【利用方法】

- トレーニングウェア、室内専用シューズ、汗ふきタオルをお持ち下さい。  
(ジーパン不可、ベルト付ズボン不可)
- 1階受付前の券売機で トレーニング の利用券をご購入後、地下1階更衣室で着替えを済ませ、トレーニング室に利用券をお持ちになり、4階トレーニング室へお越しください。初回者手続きが必要です。簡単な問診、利用説明(5分程度)等を致します。
- 利用料には更衣の時間が含まれます。
- タトゥー・入れ墨を露出してのご利用は禁止となります。ご利用の際は、Tシャツ・テーピング等で隠してご利用下さい。
- 高校生以上。お子様連れはご利用いただけません。
- 利用後、トレーニング室カウンターに利用券を返却して下さい。

【トレーニング機器】

- 有酸素系マシン(ランニングマシン、エアロバイク、クロストレーナー)
- 筋力トレーニング系マシン各種
- ダンベル(1~10kg)、スラッグライン、ボスバランス
- 体組成計、血圧計、身長計、マッサージ機器、バランスボール、その他

【地下1階更衣室にて】

- グリーンフィットネスルーム、トレーニング室、教室利用以外の方のロッカー・シャワーのみの利用はできません。
- 券売機で利用券を購入後、更衣室をご利用いただけます。
- 100円リターン式コインロッカーです。大きな荷物は、トレーニング室には持ち込めません。ロッカーをご利用ください。
- シャンプー・石鹸は使用禁止です。
- 高額な現金、貴重品の持ち込みはご遠慮ください。紛失・盗難については、当センターでは責任を負いかねます。

- ◆トレーニング室は人数制限がかかる場合があります。
- ◆トレーニング室にて消毒セットをお渡ししております。
- ◆マシン利用後は必ず除菌スプレーで拭き取りを行って下さい。
- ◆お客様同士の長時間の会話はお控え下さい。
- ◆室内での通話、マシン上でのスマートフォン操作はお控えください
- ◆当面の間、スタッフによるフリーウェイトの補助は中止させていただきます。
- ◆室内換気をしておりますので、ウェアでの体温調整をお願いいたします。