

# トレーニング室利用案内

令和4年11月9日～

## 利用時間

9：00～22：00（時間区分なし）

利用時間終了後、速やかにご退館をお願いいたします。  
22：00駐車場も閉まります。

## 利用料金

大人	400円
高齢者（65歳以上）	200円
小人（小中学生）	200円
障がい者（介助者含む）	無料

1階券売機で利用券を購入ください。  
利用券は1回の利用につき1枚必要です。

## ミニセミナー

15：00～15：20

平日のみの開催となります。休館日、土日・祝祭日はお休みいたします。

月	体力UPエクササイズ
火	バランスUPエクササイズ
水	楽しくトレーニング
木	バラエティエクササイズ
金	体幹トレーニング

予約不要！トレーニング利用券で参加OK！

## トレーニングマシンの一覧表

有酸素系	
ランニングマシン	5台
ストライダー	4台
リカンベントバイク	2台
エアロバイク	6台
ステアマスター	3台
筋力系	
オーバーヘッド	1台
チェストプレス	1台
フライ&リアデルト	1台
ラットプルダウン	1台
アームカール	1台
アームEX	1台
レッグプレス	1台
レッグカール	1台
レッグEX	1台
アブドミナル	1台
バックEX	1台
ベンチプレスマシン	1台
ヒップアダクション	1台
ヒップアブダクション	1台
レッグレイズ・チン&ディップ	1台
フリーウエイト	
カーリングベンチ	1台
フラットベンチ	1台
アジャスタブルベンチ	2台
バックEXベンチ	1台
アブドミナルボード	3台
その他	
ストレッチマット	3枚
ベルトバイブレーター	1台
ツイストマシン	1台
カールストレッチベンチ	1台
血圧計	
身長計・体重計	
貸出用具	
ストレッチポール	