

トレーニング室利用のご案内

- 1 利用できる日
第3月曜日を除く毎日（第3月曜日が休日にあたる場合は、その翌日）
（管理上臨時に休む日がありますが、事前にお知らせします。）
- 2 利用できる時間
午前9時から午後9時30分まで
- 3 料金（1回）
大人 260円
小人 130円（中学生以下）
高齢者 130円（65才以上）
障害者 無料（介護者も含まれます。受付にお申し出ください。）
- 4 利用するにあたって
運動着、室内用運動靴は必ず着用しましょう。
携帯電話の持ち込みは、マナーモードに設定のうえ、通話、撮影などは禁止とさせていただきます。
着替えは更衣室をご利用ください。コインロッカー（100円リターン式）をご利用する場合、貴重品は各自で管理してください。
初めて利用される人、器具等の取扱いがわからない人などは指導員または係員に声をおかけください。
トレーニングの器具は備え付けのものをその用途に従ってお使いください。また、備え付け以外の器具等のご使用は固くお断りいたします。
ご自分の体力や体調に合わせて器具等を使用し、事故が無いようにしましょう。
トレーニング中に体の具合が悪くなった人は指導員または係員にお申し出ください。
希望される方にはトレーニングプログラムを作成いたしますので指導員にお申し出ください。
- 5 ご注意ください
トレーニング器具を独占すると、他の人の迷惑になります。お互いに声を掛け合い1セットずつ交代でご利用ください。
大きな声を出したり、他の人の迷惑になるような言動はおやめください。
お食事（飴・ガムなどの固形物・サプリメントも含みます）、喫煙はお断りします。
補給水の持ち込みはボトルなどふたがついた容器でお願いします。
酒気帯びの人、体調のすぐれない人などは利用をお断りします。
小・中学生は、ウェイトトレーニング用器具やランニングマシンなどは使用できません。
午後6時以降の利用について、小学生の人は保護者等（16歳以上の人）の同伴か送迎が必要です。
医師から運動を制限されている人は、事前に医師と相談の上ご利用ください。
- 6 その他
小さなお子様（未就学児）の入室は、ご本人の事故防止及び他の利用者の迷惑となりますのでお断りします。
トレーニング中のケガ及び盗難など事故についての責任は負いかねますので、各自で十分に注意してください。
その他職員の指示には必ず従ってください。

トレーニング器具一覧表

銀河アリーナ 相模原市中央区弥栄3 - 1 - 6 042 - 776 - 5311

<http://www.sagamiharashi-machimidori.or.jp/>

器具名	重量	数量	適 応 部 位 等
オーバーヘッドプレス	2.3 ~ 75 kg	1 台	肩部【三角筋・上腕三頭筋・僧帽筋】
フライノリアデルト	2.3 ~ 111 kg	1 台	フライ：胸部【大胸筋・小胸筋・三角筋（前部）・上腕二頭筋】 リアデルト：肩部【三角筋（後部）・菱形筋・上腕三頭筋・僧帽筋下部】
チェストプレス	2.3 ~ 138 kg	1 台	胸部【大胸筋・上腕三頭筋・三角筋（前部）】
アームエクステンション	2.3 ~ 75 kg	1 台	上腕部【上腕三頭筋】
レッグプレス	2.3 ~ 229 kg	1 台	脚部及び臀部【大腿四頭筋・大殿筋・大腿二頭筋】
シーテッドレッグカール	2.3 ~ 75 kg	1 台	脚部【大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋・薄筋】(大腿部の後)
レッグエクステンション	2.3 ~ 111 kg	1 台	脚部【大腿四頭筋（内側広筋、大腿直筋、外側広筋、中間広筋）】(大腿部の前)
ラットプルダウン	2.3 ~ 138 kg	1 台	背部【広背筋・三角筋（後部）・上腕二頭筋】
バックエクステンション	2.3 ~ 111 kg	1 台	背部【脊柱起立筋】
アブドミナル	2.3 ~ 111 kg	1 台	腹部【腹筋（腹直筋・内腹斜筋・外腹斜筋）】
バーベル	10 ~ 45 kg	9 セット	フリーウェイト器具 【使用方法により様々な部位の筋力トレーニングを行えます。】
ダンベル	1 ~ 25 kg	16 セット	
スーパーインプレスベンチ		2 台	フリーウェイト器具用のベンチ類
フラットベンチ		2 台	
カーリングベンチ		1 台	
スクワットラック		1 台	
アブドミナルボード（腹筋台）		2 台	腹 部【腹筋（腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋）】
ジョーバ		2 台	股関節周辺筋群
ランニングマシン（ラボード）		5 台	全身持久力強化・心肺機能向上
エアロバイク		10 台	
ステアマスター		2 台	
クラブストライド		2 台	
テーブルローラー		1 台	リラクゼーション及び全身マッサージ
ベルトパイプレーター		1 台	
カールストレッチベンチ		2 台	ストレッチ及び各種柔軟体操用のマット類
ストレッチマット		2 セット	