

# トレーニング室

エアロバイクやルームランナーなどの各種トレーニング機器を備えています。また、バランスボール、ストレッチポールなどの用具もあります。

## ○ 利用方法

- ・個人利用のみとなります。
- ・利用当日に総合受付でお申込みください。

	午前	午後	夜間
平日・土曜日	9:00~12:00	13:00~17:45	17:45~20:45
日曜・祝日			—

## ○ 持ち物

室内用シューズ、運動に適した服装 など

※土足での利用はお断りします。また、サンダル類での利用も禁止です。

## ○ トレーニング機器 ※設置機器は更新・入替などにより変更になる場合があります。

- ・エアロバイク 3台
- ・ニューステップ 2台
- ・バタフライ
- ・ステッパー
- ・アブドミナルベンチ
- ・ダンベル
- ・肋木
- ・レッグエクステンションカール
- ・レッグプレス
- ・ファンクショナルトレーナー
- ・エルゴメーター
- ・インナーサイ アウターサイ
- ・マルチバーパスベンチ 2台
- ・プラットホーム(ストレッチ用台)
- ・ルームランナー 3台
- ・ラットプル
- ・トータルボディ
- ・レーザー用ローラー
- ・バックエクステンション
- ・スミスマシン
- ・パワーラック

## ○ 利用時の注意事項

- 初めて利用される方、器具等の取扱いがわからない方はスタッフにお気軽にお申し出ください。
- 運動に適したウェアと室内用シューズをご用意ください。(室内用シューズの貸出しはしていません。)
- 食べ物の持込はできません。飲み物は蓋のある容器をご利用ください。
- 携帯電話・音楽プレーヤー等の持ち込みは可能ですが、周りの方にご迷惑にならないようご注意ください。またトレーニング室内での通話をご遠慮ください。
- ストレッチ用マットをご利用の際は、シューズを脱いでご利用ください。
- トレーニングマシンに腰掛けたままでの休憩はお断りします。また、独占使用はできません。
- トレーニング器具のご使用は、1回につき30分以内とします。
- 私物を置いてのマシンの占有はご遠慮ください。
- マシン・器具・ストレッチエリアを使用後は、次の方のために、備え付けのタオルなどで汗を拭き、元へ戻してください。
- 初めてフリーウエイトをご利用される方はスタッフに必ずお申し出ください。
- トレーニング器具を使用後は、元の場所にお戻しください。

- トレーニング種目・スペースが重なった場合は、お互い譲り合ってお使いください。
- トレーニング経験の浅い方は無理のない重量でご利用ください。
- プレート使用時には、落下防止の為カラー（留め具）を使用してください。
- ダンベルを持つての素振りやシャドウボクシング、腕振りは大変危険ですのでお止めください。
- バーベル・ダンベル等はできるだけ静かにラックにお戻しください。（バウンド防止）
- 限度を超えた大声・奇声・言動など、他の方のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。
- 器具（プレート等）を他の場所へ移動させる際は、スタッフに声をおかけください。