



# トレーニング室利用のご案内



## <チケット料金>

1回利用券 220円  
 11回分回数券 2,200円

有効期限あり

## <時間>

施設利用

8:30~22:00

チケット販売

8:30~22:00

券売機には1万円札・5千円札、  
**新千円札・新500円玉**  
 が使えません。  
 旧千円札もしくは  
 小銭でのご利用をお願いします。

## <利用受付>

1F受付にて、一人1枚チケットを提出して下さい  
 ※1度退出される際には再度提出が必要になります。

時間制限無し!!



~19:00

事務員に渡す

19:00~

チケットを  
ボックスに入れる



## 受付が終わったら早速2Fのトレーニング室でトレーニング！



なのですが・・・

トレーニング室を安全にご利用いただく為の案内が裏面にございます。  
 必ずご一読頂いてからのご利用をお願い致します。



- ※1 トレーニングをしない方の同伴はお断りしています。
- ※2 お子様の同伴、お子様だけの談話室での待機もお断りしています。
- ※3 **高校生以上から**の利用が可能です。

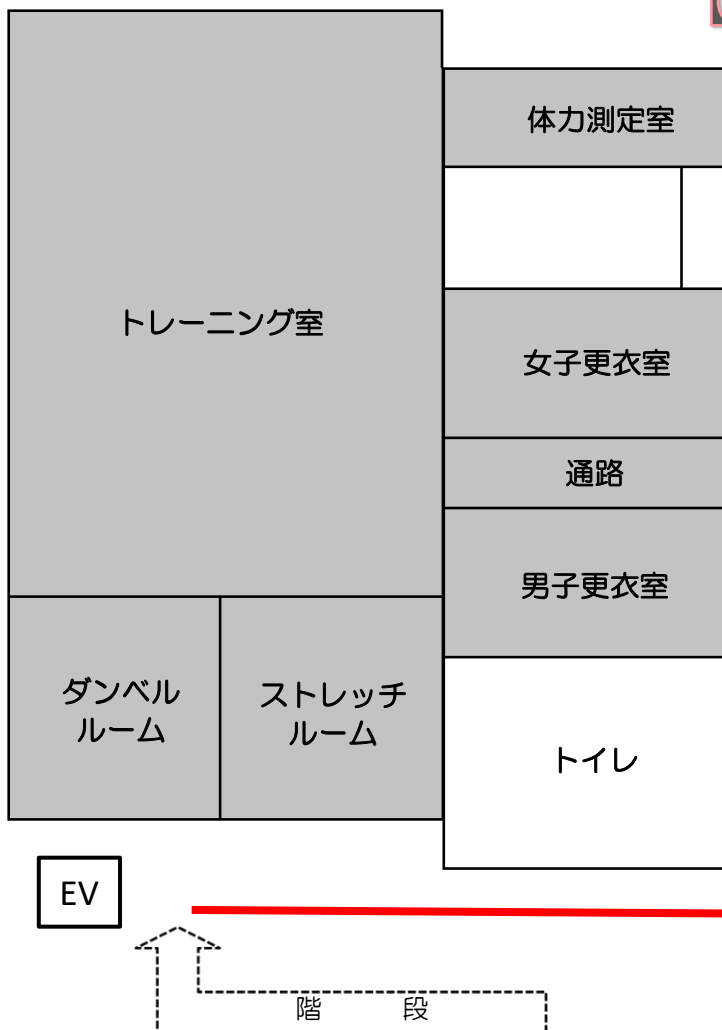


# 〔ご利用頂くにあたって〕

- 注意事項やお知らせを、入口右側壁面に掲示しておりますのでご覧ください。
- 安全のため、**室内用運動靴**、衣服は必ず着用してください。  
ただし、ストレッチマット、身体測定機器を使用する際には必ず、靴を脱いで下さい。
- 怪我防止の為、ウォーミングアップとクールダウンは必ず行いましょう。
- 運動は軽いものからはじめ、少しずつ負荷を増やしていきましょう。
- 機器は大きな音をさせないようにご使用ください。
- 機器を使用した後は、設定を元に戻し、汗が機器やマットに落ちた場合は備え付けの雑巾で拭いてください。
- 体調の優れない場合は無理をせず、休憩するか中止しましょう。  
また、水分補給はこまめに行ってください。
- 利用された後の機器の消毒には各所に設置しております消毒液やタオルをご利用ください。



## 【トレーニング室のご案内】



土足厳禁  
ゾーン

コインロッカーの利用には  
100円玉が必要です（返却アリ）  
忘れずお持ち帰りください

このラインから靴を脱ぎ  
その後更衣室内靴箱へ

体育館2F