

トレーニング室

利用条件

- 一般の方は、トレーニング室利用講習を受講しなくても利用できます。
- 中学生は、他施設で講習を受講したトレーニング室利用証の提示が必要です。
- 小学生以下は、利用できません。

利用料金

一般 240円

中学生 120円

利用時間

9:00~21:00

利用上の注意

- 体調に応じてトレーニング内容は、自己管理してください。
- 運動着を着用し、室内シューズとタオルを持参し、器具利用後は汗等を拭き取るようお願いいたします。
- 貴重品の管理は各自の責任で行ってください。更衣室にはコインロッカーがあります。使用后お金は返却されます。
- 利用した器具は元の場所に戻してください。

トレーニング室器具のご案内です



ラットプルダウン

鍛える部位：背中 広背筋



フライ

鍛える部位：胸 大胸筋



レッグプレス&カーフレイズ

鍛える部位：太もも・ふくらはぎ 大腿四頭筋・下腿三頭筋



レッグカール&エクステンション

鍛える部位：太もも前側・後側 大腿四頭筋・ハムストリングス



アームカール&エクステンション

鍛える部位：腕 上腕二頭筋・上腕三頭筋



アブドミナル&バック

鍛える部位：腹・背中 腹直筋・背柱起立筋



エアロバイク (三台設置)



バランスボール・ストレッチマット



ベルトバイブレータ・アブドミナルボード・ツイストマシン・テーブルローラー



ほかに握力計・血圧計・体重計・身長計等がございます。