## 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

### 9:00~21:00

利用時間

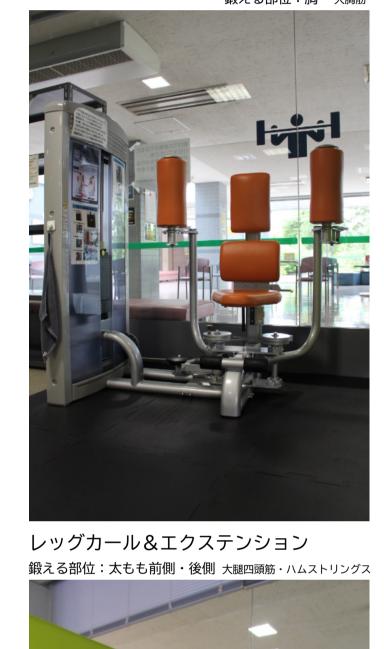
利用上の注意

#### ○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
- ○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。使用後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

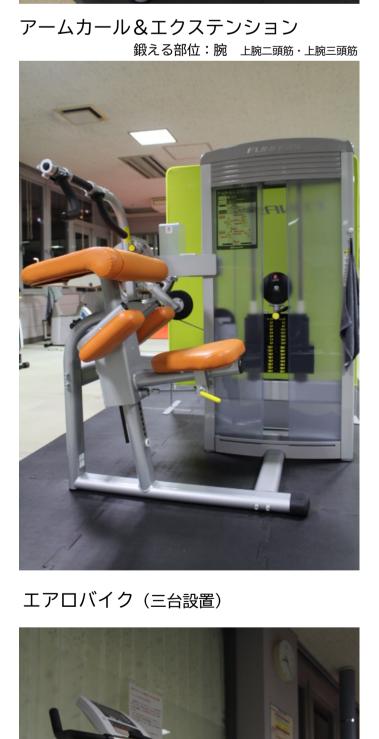
汗等を拭き取るようお願いします。













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

ほかに握力計・血圧計・体重計・身長計等がございます。

