

小金井市総合体育館トレーニング室利用案内

運動不足の解消・競技力向上・シェイプアップ

肩こり腰痛の改善・介護予防・心と身体の健康づくりなど

目的・目標に向かってトレーニングをはじめよう！！

対象者	高校生相当以上の方		
営業時間	9:00～20:50		
利用料金	大人	1時間200円	2時間400円
	高齢者(60歳以上)・障害者	1時間100円	2時間200円
休館日	毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)		
	年末年始(12月29日～1月3日)		

※付き添いの方もご利用料金(障害者と同じ利用料金)がかかります

★ 利用方法 ★

トレーニングウェア、室内専用シューズ、汗ふきタオルをお持ち下さい。
(ジーパン、スカート、ベルト付きのズボン不可、シューズは汚れていないものに限りです。)

マシン消毒用として消毒用のタオル、消毒液をお貸ししています。

1階受付前の券売機で「トレーニング」の利用券をご購入下さい。

2階トレーニング室に利用券をお持ちになり、スタッフにお申し出下さい。

スタッフより、ご利用方法・注意事項など、ご説明させていただきます。

★ トレーニング機器 ★

有酸素系マシン(ランニングマシン、エアロバイク、クロストレーナー)

ウェイトトレーニング系マシン各種

パワーラック、ダンベル(1～10kg)、ボスバランス

体組成計、マッサージ機器、バランスボール、その他

トレーニングの仕方がわからない方、マシンの使い方がわからない方へ
トレーニングの流れ・各マシンの使い方をご案内致します。お気軽にスタッフにお申し出ください。
トレーニング室利用料のみでその他の費用は掛かりません。

疑問・質問など、お気軽にお問い合わせください

小金井市総合体育館トレーニング室 ☎(042)386-2120

フリーウェイトエリアご利用について

- ・必ずホワイトボードに名前(イニシャルでも可)、開始時間、終了時間を記入してからご利用ください。
 - ・準備、片付け含め最大15分とさせていただきます。
 - ・次にお待ちの方がいない場合、続けてご利用頂けます。
※改めて時間の書き換えをお願いいたします。
 - ・お待ちの方がいる場合は終了となります。
 - ・終了後はホワイトボードに記入したところを消して頂きますようお願いいたします。
 - ・順番待ちをされる方は、お名前をご記入ください。
 - ・待ちは①と②共に2名ずつとなります。※①、②の順番
 - ・①の方は前の方が終わり記入する際、②に待ちが入っているか確認をお願いいたします。
※記入があればマグネットの位置を交換してください。
 - ・ホワイトボードに記入をせずご利用はできません。
必ずご記入ください。
 - ・利用する際は、時間を必ずお守りください。
- <順番待ちについて>**
- ・①と②共に順番待ちをすることはできません。
どちらか一方のみとなります。
 - ・前の方が終わり次第、速やかにご利用ください。
※予約ではありません
 - ・ご利用がない場合には**取り消し**となります。
※皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。