

フィットネスルーム・トレーニングルーム 個人利用のご案内

- 開館時間 午前9:00～午後9:30
※当日券及び回数券の販売は午後9:00まで
※浴室の利用は午前10:00～午後9:15まで(月曜日は午後1:00から)
- 利用対象者 勤労者または19歳以上の方
- 持ち物 室内用運動靴、運動のできる服装 ※運動靴をお持ちでない方は入室できません。
- 設備
 - ◆フィットネスルーム
 - ・鏡張りの運動室です。
 - ・ヒールのある靴を履いての運動、ダンベルやボール、縄跳び等、床を傷つける恐れのある運動及び、音楽をかけての利用はご遠慮ください。
 - ◆トレーニングルーム
 - ・トレーニングマシン、ストレッチマット等があります。(下表参照)
 - ・インストラクターがトレーニング機器の指導を行う日程があります。(日程はホームページ、館内掲示等でお知らせします。)
 - ◆浴室・シャワー・サウナ
 - ・トレーニング後に汗を流すための設備です。浴室・シャワー・サウナのみの利用はできません。
 - ・備品 ボディーソープのみ

■トレーニングマシン一覧

種類	機器名	機能・効果等	種類	機器名	機能・効果等
ランニングマシン	ラボードX70	速度1～16km 傾斜0～15%	自転車式 トレーニングマシン	コードレスバイク V60i、V70i、V60R	
ウォーキングマシン	ラボードX50	速度1～8km			
筋力 トレーニングマシン (ウェイト式)	NR-S II フライ	胸の筋肉トレーニングに	ステップ式 トレーニングマシン	コードレスステアマスター4600	
	NR-S II チェストプレス	胸・肩・上腕の筋肉トレーニングに	筋力 トレーニングマシン (ウェイト式)	NR-S II ロータリートルソー	わき腹の筋肉トレーニングに
	NR-S II ショルダープレス	肩・上腕・背中の筋肉トレーニングに		NR-S II レッグプレス	太ももの筋肉トレーニングに
	NR-S II ハイプーリー	胸・上腕・背中の筋肉トレーニングに		NR-S II レッグエクステンション	太ももの筋肉トレーニングに
	NR-S II クランチ	腹筋のトレーニングに		NR-S II レッグカール	太もも(裏側)の筋肉トレーニングに
	NR-S II バックエクステンション	背中の筋肉トレーニングに		NR-S II トータルヒップ	おしり・太もも(内側)の筋肉トレーニングに
	ダンベル	1～10kgセット		NR-Gアブドミナルボード	腹筋のトレーニングに

■利用にあたってのご注意

- ・ご自身の健康状態を把握し、自己管理の下、安全に施設をご利用ください。
医師より運動を止められている方、感染症等の疾患のある方、体調がすぐれない方、酒気を帯びた方等の利用はご遠慮ください。
- ・ロッカーキーはご自身で管理してください。
- ・フィットネスルーム・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。