

2月

0Aルーム 個人利用時間の予定について

日	曜日	午前		午後				17:30 ~ 18:00	夜間	日	曜日
		9:00~12:00	12:00 ~ 13:00	13:00~ 15:00	15:00 ~ 15:30	15:30~ 17:30	18:00~21:30				
2/1	木									2/1	木
2/2	金									2/2	金
2/3	土									2/3	土
2/4	日									2/4	日
2/5	月									2/5	月
2/6	火									2/6	火
2/7	水									2/7	水
2/8	木									2/8	木
2/9	金									2/9	金
2/10	土									2/10	土
2/11	日									2/11	日
2/12	月									2/12	月
2/13	火									2/13	火
2/14	水									2/14	水
2/15	木									2/15	木
2/16	金									2/16	金
2/17	土									2/17	土
2/18	日									2/18	日
2/19	月									2/19	月
2/20	火									2/20	火
2/21	水									2/21	水
2/22	木									2/22	木
2/23	金									2/23	金
2/24	土									2/24	土
2/25	日									2/25	日
2/26	月									2/26	月
2/27	火									2/27	火
2/28	水									2/28	水
2/29	木									2/29	木

は、個人利用できない時間帯です。

- 個人利用は9:00~21:30の間、随時1時間単位で利用可能です。
- 2月1日以降に修繕や団体利用が入った場合、新たに利用できない日時が発生することがあります。
- 定員は12名です。座席は指定させていただきますのでご了承ください。
- 最新の情報につきましては、窓口または電話でお問い合わせください。(☎054-202-4300)

# 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			
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	下半身のトレーニングに	クロストレーナー	エリプティカル	有酸素運動に
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	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 チェストプレス	胸・肩・上腕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 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 レッグエクステンション	太ももの筋肉トレーニングに
	NR-S II ハイプリー	胸・上腕・背中の筋肉トレーニングに		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 クランチ	腹筋のトレーニングに		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
	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-Gアブドミナルボード	腹筋のトレーニングに
	ダンベル	1～10kgセット			

## ■利用にあたっての留意点

- ・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。
- ・状況により、内容に変更が生じる場合があります。詳しくは当館までお問合せください。