

トレーニングルームのご案内

小山町総合体育館トレーニングルーム

《営業時間》 8：30～21：00

* 21：00までに更衣を済ませご退館されますようご協力お願いします。

《休館日》 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12月27日～1月5日）

《対象年齢》 高校生以上

《利用料金》 一般 200円 高校生 100円

（町外：一般 400円 高校生 200円）

※1回のご利用3時間以内

※トレーニングルームをご利用するには、**会員証が必要になります。**

利用される方は、**利用料金、運動しやすい服装・室内シューズ**をお持ちください。

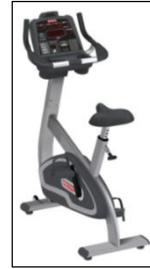
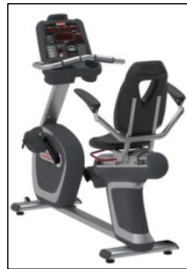
受付窓口で手続き後、**随時初回利用者講習**を行い、お帰りの際に受付窓口にて**会員証をお渡し**いたします。

《ご利用上のお願い》

- ・疾患があり治療中の方は、必ず医師の指示を仰いでからご使用ください。
- ・障害のある方、自立で運動を行なえない方は介助者同伴でご利用をお願いします。
- ・ご利用の際は、動きやすく運動に適したウエアと室内シューズを着用してください。
※ジーパン・スカート・ベルト付ズボン、スリッパ・サンダル・つま先、かかとの開いているシューズでのご利用はご遠慮ください。
- ・トレーニングルーム内への食べ物の持ち込みは出来ません。（飲み物可）
- ・トレーニングルームへの飲料の持ち込みは、フタ付きの容器をお願いします。
※ビン・缶・紙パックやフタのない容器の持ち込みはご遠慮ください。
- ・トレーニング機器は独占せず、お互いに譲り合ってご使用ください。
- ・トレーニングマシンのセット間の休憩は、一度マシンを離れてとるようお願いします。
- ・ランニングマシンなど有酸素マシンをご利用の際は、30分以内でお願いします。
- ・トレーニング用品の持ち込みはご遠慮ください。
- ・携帯電話を持ち込む際は、電源を切るかマナーモードなど音の出ないようにしてください。
また、通話はトレーニングルーム外でお願いします。
- ・荷物は各自で管理し高額な現金・貴重品はお持ちにならないようお願いします。
- ・盗難及び、紛失・破損などの責任は負いかねます。
- ・他の方へ迷惑になる言動・行動があった場合は、退出して頂く場合があります。
- ・飲酒されている方のご利用はできません。
- ・刺青（タトゥーを含む）のある方は、見えない配慮願います。
- ・その他、指導員の指示に従ってください。指導員の指示に従わない場合は退出または、ご利用をお断りする場合があります。

トレーニングルームマシン紹介

有酸素マシン(脂肪燃焼・心肺機能向上)



トレッドミル、リカンベントバイク、アップライトバイク、ステッパー

レジスタンストレーニングマシン(上半身)



マルチプレス(胸・肩)、アブド/バック(腹部・背筋)、ラットロウ(背中)

レジスタンストレーニングマシン(下半身)



レッグプレス(もも前・臀部)、アブダクション/アダクション(臀部横・内もも)

レッグエクステンション/レッグカール(もも前・もも後ろ)