

# 《トレーニングルーム利用案内》

利用時間	平日 午前 9：00～午後10：00迄 (最終入場 午後9：00) 土日祝 午前 8：00～午後 9：00迄 (最終入場 午後8：00) 年始 午前10：00～午後 5：00迄 (最終入場 午後4：00)
休館日	原則として、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌平日) 年末年始(12月28日から12月31日)
対 象	高校生以上 (初回講習会受講者に限りません)
	料金区分 村内 村外 山中湖村
利用料金	高校生 1000円 2000円 1000円
	一般 3000円 4000円 3000円
	65歳以上 1000円 2000円 1000円
初回講習会	初めてご利用するお客様は、初回講習会を受講願います。 受講者は、開始時間の10分前にお越しください。(要予約・定員7名) (講習会の時間帯にご都合の悪いお客様は、お申し出ください)
必要な物	・トレーニングウェア (ジーン生地、キヨット、スカート、私服に見えるもの、ベルトは不可) ・内履き専用のシューズ (ヨガ、バレエシューズ、スポーツサンダル、クッション性のないものは安全のため不可) ・タオル ・飲み物

月	火	水	木	金	土	日	祝日
9：10～ 9：30						ストレッチ 定員15名	
10：00～ 10：30					初回講習会	初回講習会	初回講習会
14：00～ 14：30	初回講習会	初回講習会	初回講習会	初回講習会	初回講習会	初回講習会	初回講習会
14：30～ 15：00	骨ナビ体操 定員15名						
19：00～ 19：30	初回講習会	初回講習会	初回講習会	初回講習会			
20：00～ 21：00							

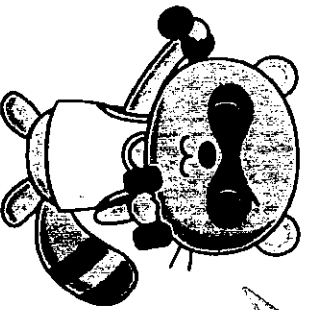
【サービスクララム】当日参加となります。施設使用料のみで参加可能です。

マシン概要	
有酸素運動	筋力系マシン
・トレッドミル	・チェストプレス
・アブダインバイク	・ベクトラル
・シンクロ	・ショルダープレス
・リカンベントバイク	・ラットマシン
・ゾリオ	・ローロー
測定機器等	・アビオミナル
・体組成計	・ローローバイク
・血圧計	・ローリフトソー
・体重計	・アタクター
	・アブダクター
	・レッグエクステンション
	・レッグカール
	・レッグプレス
	・スルチヒップ

## ご利用上の注意

- ・疾患などで治療中の方や妊娠中の方は、禁止事項・運動強度など必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
- ・ご利用の際は、運動に適した服装と室内シューズをご用意ください。  
(ジーパン・スカート・ベルト・スリッパ・サンダル・つま先やかかとの開いているシューズはご遠慮ください。)
- ・荷物は各自で管理し、高額の現金及び貴重品はお持ちにならないようにお願いします。  
(盗難及び紛失、破損に関する責任は負いかねます。)
- ・トレーニングルーム内の食べ物の持込は出来ません。(アメ・ガムを含む)
- ・飲料の持ち込みは可能です。ビン・缶やフタの無い容器の持ち込みはご遠慮願います。
- ・トレーニングラジンは占有せず、譲り合ってください。
- ・有酸素系のマシンのご利用は、ウォーミングアップ・クールダウンを含め60分以内でご利用ください。
- ・中学生以下のご利用は出来ません。(ラウンドファットネスを除く)
- ・携帯電話の通話は、トレーニングルームの外でお願いいたします。
- ・飲酒されている方のご利用は出来ません。
- ・刺青 (コンタクトタワーを含む) のある方は、露出されることのない様ご配慮ください。
- ・体組成計の利用は3ヶ月に1回程度をお勧めします。また都合によりご利用できない場合がございます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- ・血圧が高い、過労気味で体調が悪い、寝不足で体調が優れない場合等はマシンのご利用は控え、スタッフにご相談ください。
- ・マシン使用後は、備え付けのタオルで汗を拭き取ってください。
- ・その他、トレーニングラジンの指示に従い、安全にご利用ください。スタッフの指示に従えない場合は、退出またはご利用を制限させていただきます。
- ・ウェアスキーの貸与は出来ません。紛失された場合は購入していただきますのでご注意ください。

ご不明な点は、お電話またはお近くの  
スタッフまでお問い合わせください。



忍野村フィットネスセンター 0555-84-2222

指定管理者 シンコースポーツ株式会社

平成28年9月現在