

《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(12月29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す)			
利用料金	料金区分	村内	村外	山中湖村・道志村
	小中高校生(当日券)	100円	200円	100円
	小中高校生(回数券)	1,000円	2,000円	1,000円
	一般(当日券)	300円	400円	300円
	一般(回数券)	3,000円	4,000円	3,000円
	65歳以上(当日券)	100円	200円	100円
66歳以上(回数券)	1,000円	2,000円	1,000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 (ジーパン生地、キュロット、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上のため不可) ・タオル ・飲み物			

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
10:00～ 10:20							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	初回講習会
14:30～ 15:00								
19:00～ 19:30	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			
20:00～ 21:00								

【サービスプログラム】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 ・トレッドミル 6台 ・アップライトバイク 4台 ・シンクロ 2台 ・リカンベントバイク 4台 ・ヴァリオ 4台	筋力系マシン ・チェストプレス ・ベクトラル ・ショルダープレス ・ラットマシン ・ローロー ・アブドミナル ・ローワーバック ・ロータリートーソー ・アダクター ・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 ・マルチヒップ
測定機器等 ・体組成計 ・体重計 ・血圧計	

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着用ください。**
(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、高額な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、破損に関しての責任は負いかねます。)
- ・トレーニングルーム内へ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。
- ・トレーニングマシンは占有せず、譲り合ってご利用ください。
- ・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。**(ラウンドフィットネスを除く)
- ・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(ワンポイントタトゥーを含む)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、トレーニングスタッフの指示に従い、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。
- ・ウェルネ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29年1月現在