

【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 (最終受付 午後 9:00)			
	土日祝	午前 8:00 ~ 午後 9:00迄 (最終受付 午後 8:00)			
	年始	午前 10:00 ~ 午後 5:00迄 (最終受付 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~12月31日)				
利用対象者	高校生以上 (初回講習受講者に限ります)				
利用料金	料金区分		村内	村外	山中湖村 道志村
	高校生	当日券	100円	200円	100円
		回数券(11回分)	1,000円	2,000円	1,000円
	一般	当日券	300円	400円	300円
		回数券(11回分)	3,000円	4,000円	3,000円
	65歳以上	当日券	100円	200円	100円
回数券(11回分)		1,000円	2,000円	1,000円	
初回講習会 (毎日開催)	初めてのの方は初回講習を受講していただきます。開始時間の10分前にはお越し下さい。				
	時 間	10:00 / 14:00 / 19:00			
	定 員	4名 / 1講習会			
	持ち物	身分証明書 (免許証・保険証等、村内在勤の方は社員証等) ・下記 (必要な物)			
	申込方法	電話にて予約受付しております。(0555-84-2222)			
必要な物	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングウェア (ジーパン生地・キュロット・スカート・運動に不向きな服装・ベルトは不可) ・室内専用シューズ (サンダル・スリッパ・パレエシューズ・クッション性のないものは安全上の為不可) ・タオル ・飲み物 (フタのついたもの) 				

■ マシン概要

有酸素運動			
・トレッドミル	6台	・リカンベントバイク	4台
・アップライトバイク	4台	・ヴァリオ	4台
・シンクロ	2台		
筋力系マシン			
・チェストプレス	・アブドミナル	・レッグエクステンション	
・ペクトラル	・ローワーバック	・レッグカール	
・ショルダープレス	・ロータリートーソー	・レッグプレス	
・ラットマシン	・アダクター	・マルチヒップ	
・ローロー	・アブダクター	・腹筋台	・背筋台
フリーウエイト			
・バーベル (最大21.5kgまで)		・ダンベル (1~10kgまで)	
測定機器等			
・体組成計	・身長計	・血圧計	・体重計

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下さい)
- ・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ち込みは出来ません。(アメ・ガムを含む)
- ・飲料の持ち込みは可能です。瓶・缶・フタの無い容器の持ち込みはご遠慮ください。
- ・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。
- ・中学生以下の方は、ご利用できません。(ラウンドフィットネスは除く)
- ・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できません。
- ・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ようご配慮ください。
- ・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合せください。
- ・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とってください。
- ・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。
- ・ウエ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

2022年5月1日現在