

# トレーニングルーム利用案内

## <トレーニングのご利用について>

利用時間は9:00～20:30(最終受付20:00)

- ・トレーニングルームの定期券・回数券・及びセット定期券は発券した施設でのみ利用が可能です。
- ・障がい手帳・療育手帳を提示いただいた方は、利用料が免除されます。  
※介助者含む
- ・マシンは譲り合っご利用いただきますようご理解ご協力をお願い致します。
- ・ご利用対象は、16歳以上です。

## 【初回講習会のご案内】

- ・トレーニングルームを初めてご利用の方は、「初回講習会の受講」が必要です。  
※中学生以下のお子さまはご利用になれません。予めご了承願います。

### ◎講習会の持ち物◎

- ・利用料・・・必ず当日、1F券売機にてご購入ください。
- ・顔写真1枚(2.5cm×2.5cm スナップ写真可)※6カ月以内のもの。
- ・年齢等を確認が出来るもの(運転免許証・学生証・障がい者手帳など)
- ・トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル・ふた付きの水分補給できるものなど。  
※ウェア・シューズ等の貸出は行っておりませんので、必ずご持参ください。  
※コロナウイルス対策の為、必ずマスク着用をお願い致します。

### ◎講習会時間◎

- ・事前予約制となっております。
- ・来館又はお電話でのご予約の際に、ご希望時間帯をお申し付けください。
- ・講習時間は、約60分です。  
※初回講習の開講時間は固定制です。定員は各5名までとなります。

## 《初回講習タイムスケジュール予定表》

|         | 月   | 火               | 水               | 木               | 金               | 土               | 日               |
|---------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 初回      | 休館日 | 10:30<br>～11:   | 10:00<br>～11:00 | 10:30<br>～11:   | 10:30<br>～11:   | 11:00<br>～12:00 | 14:00<br>～15:00 |
|         |     | 14:00<br>～15:00 | 12:00<br>～13:00 | 13:00<br>～14:00 | 13:30<br>～14:30 | 16:00<br>～17:00 | 15:00<br>～16:00 |
| カウンセリング |     | 18:00<br>～19:00 | 18:00<br>～19:00 | 18:00<br>～19:00 | 18:00<br>～19:00 |                 | 17:00<br>～18:00 |