

コンパクトながら筋力トレーニング&スイミング実現！

トレーニング室

1. 対 象 A一 般 B高校生
2. 利 用 料 1回券220円
 ※事務室前の券売機でチケットを購入してください。
 ※プールの利用券でトレーニング室もご利用できます。
3. 持 ち 物 会員カード、トレーニングウェア、屋内シューズ
 タオル、飲み物、水着（採暖槽を利用する場合）
4. 内 容 (1) 筋力トレーニングマシン…グロートハム・ケーブルマシン
 (2) 有酸素運動マシン …トレッドミル・サイクル
5. 健康管理と衛生管理 (1) 無理な運動は避けてください。運動中、体調が悪くなった場合は指導員に申し出てください。
 (2) 使用後は、触れた部分をタオルで拭きとってください。
 (3) 採暖槽（浴槽）をご利用の際は水着を着用してください。
6. そ の 他 (1) 30分交代でご利用ください。次の方がいなければ継続してご利用いただけます。
 (2) 初回に利用方法をスタッフからお聞きください。
 (3) 通行車両や歩行者の妨げになりますので、駐車場外での駐停車はご遠慮ください。また、プール玄関前には駐停車できません。
 (4) 駐車場からプールへの往来は、危険ですので山道や土手は通行しないでください。
 (5) 怪我等につきましては、主催者で応急処置をおこない保険の範囲内で対応いたします。
 (6) 所持品の管理につきましては責任を負いかねますので各自十分に注意してください。
 (7) 行政から避難情報（避難指示）が発令された場合や施設の機械不調等により、利用の停止または臨時休所となることがありますのでご了承ください。

