

トレーニング室のご利用について

みなさまの健康維持、増進及び心身のリフレッシュなどの健康づくりのためにぜひご利用下さい。安全にご利用いただくために会員登録が必要です。

トレーニング室のマシンには、「ウェルネスシステム」が入っています。みなさまの基本的な情報をもとにトレーニングプログラムの設定や、その結果など健康維持に必要な様々な情報が「ウェルネスキー」により記録されます。

例えば

有酸素マシン - 消費カロリー、心拍数など
筋力マシン - 重量、回数など



ウェルネスキー

ぜひ、健康づくりにお役立て下さい。みなさまのお越しをお待ちしております。

トレーニング室の利用は・・・

- | | | | |
|-----------|------------------|-----------|------------|
| 1. 利用できる方 | 15歳以上の方(高校1年生から) | | |
| 2. 時間 | 9:00～20:30 | | |
| 3. 料金 | 1時間 | 一般 200円 | 高校生 100円 |
| | 回数券
(11枚綴り) | 一般 2,000円 | 高校生 1,000円 |

会員登録は・・・

初回は機器説明とトレーニング(約60分)を行います。
ご予約は不要です。時間の15分前に事務室へお越しください。

※登録のみは出来ません。

1. 時間	午前(1回)	午後(2回)
	① 11:00	② 14:00 ③ 18:30

2. 持ち物
- ①ウェルネスキー代 1,200円
 - ②トレーニングウェア(ジャージ素材など)
※チノパン・ストレッチ素材のジーンズ不可
 - ③運動靴(室内用)
 - ④タオル

※ウェルネスキーを紛失した場合は再度、キーを購入していただきます。
また、ウェルネスキー購入後の返金はお受けできません。

※安全にご利用のために以下の方はご遠慮していただきます。

- ①医師から運動の制限をされている方
- ②妊娠中の方
- ③お子様連れの方
- ④他のお客様に迷惑行為をされる方
- ⑤スタッフの指示に従わない方
- ⑥その他 スタッフが危険行為と判断した場合