

トレーニング室・ランニングコース ご利用案内

【トレーニング室 ご利用手順】 ※高校生以上利用可能

①総合受付にて個人登録カードを作成 → ②券売機にてチケットを購入
→ ③チケットをトレーニング室へ提出 ※定期券・回数券の購入時は総合受付へ提出

※トレーニング室利用者はランニングコースも併せて利用できます。

※ランニングコースのみご利用のお客様は、チケット購入後、総合受付へ提出

【料金表】

	券種	1回の時間制限	料金(税込)	
トレーニング室	1回券(1回)	3時間以内	540円	無期限!シェアOK! 2回分お得!
	回数券(12回)	3時間以内	5,400円	
	定期券(1ヶ月)	無制限	3,260円	月7回以上利用で お得!
	定期券(3ヶ月)	無制限	9,780円	
ランニングコース	1回券(1回)	3時間以内	100円	1ヶ月ごとの更新 なし!

【トレーニングマシン一覧】

○有酸素系マシン	
トレッドミル	自走式トレッドミル カーブ
アップライトバイク	リカンベントバイク
エリプティカル	
○ウエイト系マシン	
チェストプレス	ベックフライ&リアデルト
ショルダープレス	アブドミナルクランチ
バックエクステンション	ロータリートーソ
ラットプルダウン	ミッドロウ
レッグプレス	トータルヒップ
レッグエクステンション	レッグカール
バイセップ&トライセプス	アシストチン&ディップ
ケーブルマシン	パワーラック
アダクター&アブダクター	スミスマシン
エレベートロウ	腹筋台
油圧式マシン4種	ダンベル(1kg~20kg)

防府市スポーツセンター

TEL 0835-27-2000

営業時間 8:00~22:00

休館日 毎月第3火曜日・12/29~1/3



トレーニング室 ご利用時のお願い

○予約が必要なマシンが4種類あります。

- | | |
|---------------------|-------------|
| ①自走式…利用可能時間 30分 | ⑤ケーブルマシン20分 |
| ②トレッドミル…利用可能時間 30分 | ⑥パワーラック20分 |
| ③エリプティカル…利用可能時間 30分 | |
| ④スミスマシン…利用可能時間 20分 | |
- (※1グループ準備・片付け含めてのお時間となります。)

- ・備え付けの予約ボードに記入した後にご使用ください。
- ・終了後、次のご利用者様がいらっしゃる場合のみ再度ご利用可能です。



○スマホ・携帯の使用には制限があります。

- ・マナーモードに設定し、通話をご遠慮ください。
- ・トレーニング室内の撮影は禁止しております。
- ・ウエイトマシン利用中のご使用はご遠慮ください。



○マシンの数には限りがあります。

- ・1台のマシンに長時間滞在するのはお控えください。

○マシン利用後の消毒について。

- ・マシンに直接吹きかけると故障や劣化の原因となりますので、タオルに消毒液を染み込ませて優しく拭いてください。



○室内では必ず室内用シューズを着用ください。

- ・裸足やサンダル類ではご利用いただけません。



○食事(アメ・ガム等を含む)はご遠慮ください。

- ・飲み物はフタ付きのものをお持ちください。



○トレーニング器具のお持ち込みはご遠慮ください。

- ・ベルト、トレーニンググローブ、リストラップは持ち込み可能です。

○刺青(タトゥー、タトゥーシール含む)は隠してください。



○トレーニングに望ましい服装でお越しください。

- ・過度に露出の多いもの、体型以上にゆとりのあるもの、マシン類を破損させる恐れのある装飾等が施されているものはご遠慮ください。