

# ▶ トレーニング室利用の流れ (定員: 先着20名)

利用時間/ 9:00~22:00

【ご用意していただく物】

・トレーニングシューズ (室内専用)

・トレーニングウェア (※ジーパン・セーターなど・ベルト着用はNGです)



## ①受付

空き状況を確認する



## ②更衣室

運動しやすい服装に着替えます



## ③チケットを購入する

受付に渡し番号札を受け取ります



市内/1時間150円・2時間300円

市外/1時間210円・2時間420円

## ④トレーニング室へ移動

トレーニングシューズに履き替えます

**(番号札と同じ番号の靴箱に!)**



## ▶ トレーニングルーム

※初めてのご利用の方は利用方法を簡単にご説明いたします (5分程度)

### ▶ 自分のペースでトレーニング



- 有酸素運動ゾーン
- 筋力トレーニングゾーン
- フリーウェイトゾーン
- ストレッチゾーン



### ▶ インボディ 現在のバランスを知りたい方

スタート時間が決まっています。  
(※別紙スケジュール参照)



○測定結果を見ながら  
トレーナーが  
ワンポイント  
アドバイスを行います



### InBodyって何?

筋肉量や体脂肪量、  
カラダの水分量など見かけや  
体重だけではわからない  
身体の成分について調べます。

【結果項目】

体成分分析・筋肉脂肪・部位別  
筋肉量・部位別体脂肪量・内臓  
脂肪レベルなどわかります!



### ▶ スタートアップ/20分

スタート時間が決まっています  
(※別紙スケジュール参照)

トレーニング室利用の説明

マシンの説明



自分のペースでスタート!



### ▶ トレーニング終了

番号札を受付に戻します



### ▶ 更衣室

シャワー室 (有料) あります



お疲れさまでした!!

### ▶ レッスン

スタート時間が決まっています (※別紙スケジュール参照)

▶ トレーニング室入口  
にある札を取ります

▶ トレーナーが  
レッスンを行います

無料で受けれるレッスン

- ストレッチ/30分
- 肩・膝・腰の運動/30分
- コアトレ/15分
- コンディショニング/15分

★各レッスン先着10名です



