

トレーニング室のご利用方法

利用料金

大人（高校生以上） 300円 / 65歳以上・障がい者 150円

Step1 「初回者講習会」に申し込みます。（要予約）

* 初回者講習会を受けていないと、トレーニング室はご利用できません。

受付窓口、または電話でお申し込みください。（Tel：03-5701-2984）

Step2 「初回者講習会」を受けます。 * 予約した日時にご来館ください。

- 所要時間：約30分
- 内 容：八雲体育館内の説明。（ご利用方法の説明含む）
トレーニング室のご利用方法、マシンの使い方、
トレーニングの進め方などの説明。
- 必要なもの：運動ができる服装、室内シューズ、タオル、
水分補給できるもの(水筒・ペットボトル等の蓋ができるもの)

* 詳しくは、予約時にご説明いたします。

Step3 翌日からは、好きな日・時間にトレーニング室をご利用いただけます。

* 状況により、人数制限・時間制限を設ける場合がございます。



カーディオマシン



ストレッチエリア



筋トレマシン・ダンベル

- スポーツの専門スタッフが常駐しておりますので、相談しながら運動を続けることができます。