

トレーニング室のご利用方法

利用料金

大人 300円 / 65歳以上・障がい者・高校生 150円

Step1 「初回者講習会」に申し込みます。（要予約）

*初回者講習を受けていないと、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： 運動のできる服装、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・時間制限を設けることがございます。



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。