はじめて



増進

体力 づくり

トレーニング室をご利用になる方へ



· 大人:300円

• 高齢者(市内在住65歳以上): 100m

1回券 • 小人 (中学生) : 100_円

お得な制度等ございます

- 回数券・定期券
 - 減免制度



必要なモノ ●トレーニングウェア ●室内専用シューズ ●タオル

●飲み物 など

ご利用の流れ

1 まずは受付窓口へ



タオルゃ靴下など グッズも販売/





※品目は施設により異なります

- はじめに、申込書をご記入ください。
- 利用券を購入し、利用札をお受け取りください。

つぎは更衣室へ



更衣室ロッカー



• 大:20円 • 小:10円

- 更衣室ロッカーの他、マイシューズ等が保管できる プライベートロッカー(定期契約)もあります。
- 貴重品やロッカーキーの管理には十分にご注意くだ さい。

いよいよトレーニング室へ!

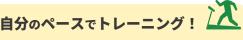
利用札と申込書、タオルや飲み物を持ってお越しください



はじめに、スタッフに利用札と申 込書をお渡しください。

ご利用方法や 器具の使い方 の説明を いたします。







分からないことは、いつでもお気軽にスタッフへ!



無料 ショートプログラム



トレーニングスタッフによる **誰でも参加できるグループレッスン**を開催しています。

- トレーニング室使用料は必要です。
- プログラムの内容や開催時間は各施設により異なります。

トレーニングの後は…



温水シャワーで スッキリ★