

# はじめて



健康  
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）：100円
- 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



サービスも  
サポートも  
充実してる★

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



タオルや靴下など  
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。

### 2 つぎは更衣室へ



更衣室ロッカー

¥ 1日1回あたり

- ・ 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。

### 3 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



ご利用方法や  
器具の使い方  
の説明を  
いたします。

はじめに、スタッフに利用札と申込書をお渡しください。

自分のペースでトレーニング！



♥ 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★