

# トレーニング室

■開催日時： 年末年始（12/28～1/4）を除く毎日 9:00～20:00（夜間休止中）※券売時間 9:00～19:30（混雑状況により異なります。）

■対象： 高校生以上 ※障がいのある方は事前にお問い合わせください。

定員：8名（先着順） 最長2時間、1日1回のみ。マスク着用でのご利用となります。

■持ち物： 運動のできる服装・室内用シューズ・飲物(蓋つきのもの)・タオル等  
※当面的間、飲物・タオル等以外の大きな荷物の持ち込みはご遠慮ください。

■利用料金： 高校生以上／300円 65歳以上・障がい者／150円

■開催場所： 2階／トレーニング室

■備考： 初めてご利用の方は、利用時に初回者講習会（利用について・マシンの説明等）を受けてください。  
予約不要。

## 感染症対策についての制限について

当面的間、利用人数に制限があります。  
ご利用の前に「[一般公開](#)」[利用について](#)を必ずお読みください。

### 【利用制限】

- ・ショートレックスン中止
- ・ダンベルなどのアイテム全ての道具利用不可
- ・体重計、体組成計の利用不可
- ・フリースペースの利用不可
- ・トレッドミル、マイマウンテンは各30分
- ・マシンは間隔を空けての利用となります。

