

# トレーニング室

- 開催日時： **毎日** ※年末年始（12/28～1/4）は休館  
**9：00～22：00** ※券売時間 9:00～21:30（混雑状況により異なります）
- 対象： 高校生以上
- 持ち物： 室内用シューズ・運動のできる服装・飲物（蓋つきのもの）・タオル 等  
※飲物やタオル等のお荷物以外は、更衣室ロッカーにお入れください。  
※1F→貴重品ロッカー、2F 更衣室→100 円リターン式ロッカー 有り
- 利用料金： 高校生／150 円    18 歳以上／300 円    65 歳以上・障がい者／150 円    ■体組成測定：200 円
- 開催場所： 2 階／トレーニング室
- 備考： 初めてのご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。



トレッドミル  
マイマウンテン  
1回 各 30 分