

【トレーニング室】ご利用の案内

トレーニング室では、単なる施設の提供にとどまらず、住民の方々に効率よく継続的にトレーニングしていただくことを前提に、コンピュータによるデータ管理とトレーニングメニューの作成、インストラクターによるアドバイスをおこなっております。

つきましては、初回使用時に、「登録講習会」の受講が必要となりますが、ご理解のうえご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

◆ 使用時間および休館日

| | 使用時間 | 《休館日》 |
|--------|------------|---------------------|
| 月曜～土曜 | 9:00～21:30 | 毎月第3火曜日 |
| 日曜・祝祭日 | 9:00～17:00 | 年末年始 (12/28～1/3) |

◆ 使用料【屋内施設A券】

※令和5年4月1日改定

| | 一般 | 高校生 | 中学生 |
|-------|---------|---------|--------|
| 1回券 | 450円 | 300円 | 150円 |
| 1ヶ月券 | 3,600円 | 2,400円 | 1,200円 |
| 3ヶ月券 | 7,200円 | 4,800円 | 2,400円 |
| 6ヶ月券 | 10,800円 | 7,200円 | 3,600円 |
| 12ヶ月券 | 15,800円 | 10,800円 | 5,400円 |

◆ 備 考

- * トレーニング室の使用は、中学生以上の登録講習会を修了された方に限ります。(但し19:30以降の中学生の使用は保護者同伴に限ります。)
- * 「屋内施設A券」の購入は「会員登録証」をお持ちの方に限ります。
- * 「屋内施設B券」から「屋内施設A券」への変更(同ヶ月に限る)は、B券からA券の差額にて変更できます。(詳しくは受付にお問合せください。)
- * 「屋内施設A券」から「屋内施設B券」への変更はできません。
- * 講習会の日時については、裏面の「登録講習会日程表」をご覧ください。
- * 広域2市町(十日町市及び津南町)以外の方は、使用料が1.5倍となります。

◆ 使用までの流れ

予約

- ①裏面の「登録講習会について」を読み、ご希望の内容【スタートコース】または【体験コース】と日時を選ぶ。
- ②電話または来館のうえ、予約を入れる。（先着順・定員あり）

当日

- ①受付にて「屋内施設A券」を購入し入場札を受け取る。
【体験コース/スタートコース】
⇒ 1回券または定期券を購入ください。
- ②更衣室にて、運動できる服装・室内運動靴に着替える。
- ③講習会開始時間までに、入場札を持ってトレーニング室に入室。
- ④【スタートコース】（個人プログラムの作成を希望される方）
体力測定をおこない、個人の目的・体力に応じた効果的な個人プログラムを作成いたします。

【体験コース】（体験プログラムを希望する方）
どなたにでもできる「体験プログラム」を説明いたします。

- ⑤終了後（約1時間）、「会員登録証」をお渡しします。
これで、随時使用が可能となります。

利用

- ①受付にて「1回券を購入」または「定期券を提示」して
「入場札」を受け取る。
- ②「入場札」と「会員登録証」をトレーニング室へ持って行く。
「入場札」は白い箱の中に入れる。
「会員登録証」はバーコードをかざしてチェックインする。
- ③トレーニング終了後、「会員登録証」は忘れずにお持ち帰りください。

*この「ご利用の案内」の内容は変更する場合がございます。その際は、広報または館内告知にてお知らせいたしますので、あらかじめご了承ください。

《問い合わせ・申込み》 十日町市総合体育館

TEL 025-752-4377