

秋川体育館 第2トレーニング室ご案内

1. 利用時間 午前9時から午後9時30分（最終入場 午後9時）
※利用できない時間 ・第2・4・5火曜日 11:30~12:30 サーキットトレーニング&ストレッチのため
上記時間帯の室内のご利用は不可となります。（外のバイクのみご利用できます）
◆ 午前10時30分から午後6時30分までは、トレーニングスタッフが常駐します。
（休憩やプログラム準備などで席を外す場合もあります）
2. 利用料金 2時間 200円（リフレッシュカード 100円）
1時間 100円（リフレッシュカード 50円）
◆ スポーツカード（¥1,000⇒¥1,100 ¥2,000⇒¥2,200 ¥3,000⇒¥3,300）
3. 休館日 原則として第1・3火曜日（祝日の場合は営業）
年未年始（12月28日から1月3日まで）
4. 対象 高校生から利用できます。（ビギナー講習会受講者に限る）
5. ビギナー講習会 初めてご利用になるお客様は、初回講習会を受講願います。
受講者は、開始時間の5分前にお越しください。なお、トレーニングウェア
と室内履き・汗ふきタオルをご持参ください。（約30分）
◆実施日 全日 11時（火曜日のみ10時30分）、14時、
17時（水曜日のみ19時） 《1日3回》
6. 利用方法 1階受付にて利用券を購入 ⇒ 受付簿に必要事項を記入 ⇒
第2トレーニング室（2階）のスタッフにチケットを見せる ⇒
開始・退室 ⇒ チケットを1階受付にて回収 ⇒ 退館
◇時間を超過した場合は、1階受付にて清算していただきます。



7. プログラム サーキット・トレーニング&ストレッチ
第2・4・5火曜日 11:30~12:30（先着12名）
☆サーキット・トレーニング：簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
☆ストレッチ：サーキット後のマットを使ったクールダウンのストレッチを行います。

8. 利用上の注意 ・トレーニングウェアと室内履きを、ご用意してください。
・トレーニングルーム内での携帯電話のご使用はご遠慮ください。
（通話の際は廊下にてお願い致します）
・マシン使用後は、備え付けのタオルで汗を拭き取ってください。
・お荷物の盗難には十分ご注意ください。
（1階受付にて更衣室ロッカーキーを貸し出しております）
・貴重品は、1階受付前 貴重品BOXをご利用ください。
・お子様連れでのご利用はできません。
・混雑時には、入室を制限させていただきます。
・酒気を帯びた方のご利用は、お断りします。
・刺青・タトゥー等をしている方はラッシュガードやテーピング等で隠して下さい。



※トレーナーの指示に従って頂けないときは、退室して頂く場合がございます。

秋川体育館 042-559-1163